De klankschaal

Een uitgave van Stichting
Leven in Aandacht

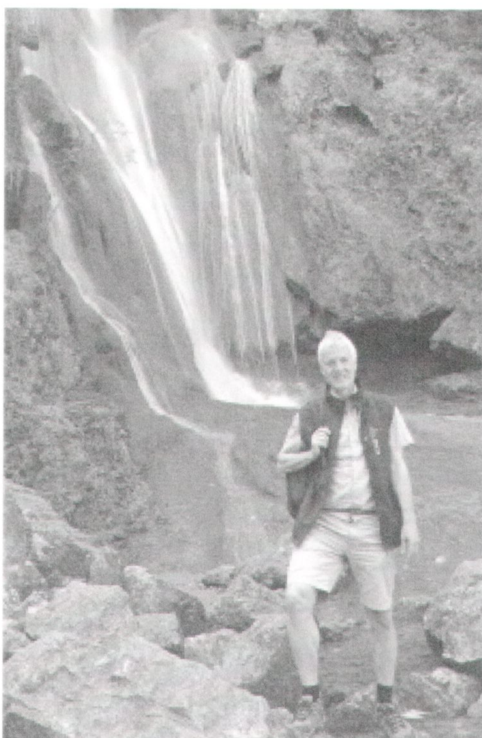
Herfst 2016
Jaargang 22
Nummer 51

Thema
Vrij zijn waar je ook bent

Dharmalezing
De bevrijding van de geest

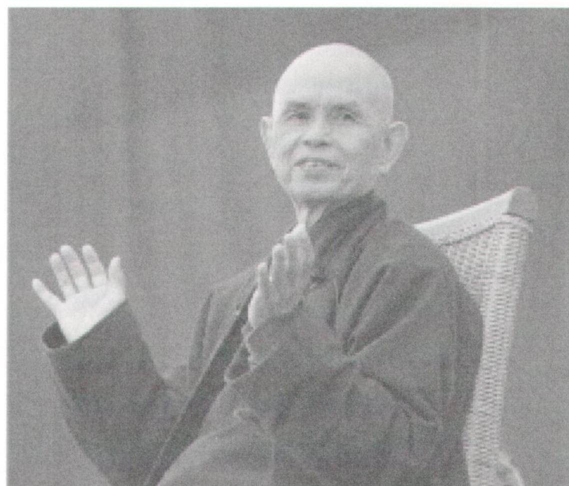
Uit de Sangha
Ondernemer en boer over veganisme

Orde van Interzijn
Rechtvaardigheid is het publieke gezicht van liefde



7

Thema:
Vrij zijn waar je ook bent
Leven als een vrij mens



10

Dharmalezing
De bevrijding van de geest



foto's omslag: Gré Hellingman





Lieve vrienden,

Het thema van deze nieuwe *Klankschaal* is '*vrij zijn waar je ook bent*'. Blijkbaar voelde een aantal lezers zich aangesproken om in de pen te kruipen. Daar is de redactie vanzelfsprekend erg blij mee want jullie artikelen hebben een belangrijke plaats in deze *Klankschaal*.

Je kan vrij zijn waar je ook bent. Mijn vrijheid hangt niet af van externe omstandigheden, maar vindt zijn oorsprong bij mijzelf.

Toen ik voor het eerst deelnam aan een Sangha-bijeenkomst voelde ik mij vrij en veilig. Er was geen onrust, geen verplichting en ik mocht gewoon mezelf zijn. Ik voelde hoe mijn hart zich opende en spontaan wist ik dat deze Sangha een plaats van toevlucht voor mij was. Het mocht buiten stormen en razen, maar alle razernij en onveiligheid daarbuiten kon mij niet raken. Zo'n Sangha heeft iets edels. Zo'n Sangha wordt een juweel, waar ieders lichtje duizendvoudig versterkt wordt door de vele facetten van dit juweel. Ieders lichtje krijgt vanuit de juiste invalshoek een kansje om te schijnen. Zo'n Sangha kan je voeden met begrip, met wijsheid en mededogen.

Zo werkt dat trouwens ook voor deze *Klankschaal*. Het is niet alleen het product van de redactie, maar ook van jullie, lieve vrienden, die jullie bijdrage leveren. Zo ontstaat dit blad, en er is plaats voor ieders geluid. Je kan deze *Klankschaal* zien als het resultaat van het juweel van de Sangha.

Als je deze *Klankschaal* en een Sangha op die manier kan zien, dan weet je dat er iets edels voor je ligt. Neem er even tijd voor, en zet je op een rustige plaats. Je zal zien dat je vrij kan zijn, omdat je een plaats hebt waar je je toevlucht kan nemen als het buiten stormt en raast. Zo kan je vrij zijn, waar je ook bent.

Gilbert Van Poppel, *Mededogende Oceaan van het Hart*



Als je vrij bent, ben je gelukkig

Bloeien als een bloem, wie wil dat niet? Zorgeloos, vrij. Geen vragen als: ben ik niet te fel gekleurd of juist te licht, is mijn geur niet te sterk of juist te zwak, neem ik niet te veel ruimte in of sta ik in een hoekje gedrukt? Als de omstandigheden gunstig zijn is de bloem sterk en stralend in haar bloei, als de omstandigheden minder zijn of worden is dat voor de bloem geen probleem.

Door Paula van Liere, *Volledige Wereld van het Hart*

Bij ons gaat dat niet zo eenvoudig. Wij hebben een geest die zich flink bemoeit met onze staat van zijn. Wat kan ik mezelf toch in de weg zitten. Vooral op de momenten dat ik uitreik manifesteert zich de wachter op de drempel. Zou je dat nou wel doen, ben je niet te dominant? Wat als je mensen afschrikt en zij zich van je afwenden en je alleen komt te staan? Dan sta je daar te bloeien in isolement. Is dat wat je wilt? Verstrikt in angst, gevangen in een gedachte, gevangen in een gewoonte tast ik rond in het duister en lijk ik er maar niet bij te kunnen. Wat gebeurt er in mij, wat is het waardoor ik lijden schep?

Niets-doen oefenen

Geïnspireerd door Cuong Lu beoefen ik het niets-doen. Niets-doen ervaar ik als een oefening in het loslaten van gewoontes, en angst onder ogen zien. In boeddhistische termen ben ik in gevecht met manas. Manas houdt niet van vrijheid, manas bewandelt de gebaande wegen. Het niets-doen voelt eerst als een spagaat, ik voel het spanningsveld tussen 'niet mijn gewoontes volgen' en de angst voor de gevolgen. Maar altijd volgt bevrijding. De adem en het inzicht dat lijden en geluk geen vijanden zijn leiden me naar een ruimte in mij waar angst en pijn geen probleem zijn. Waar ik het onbevreesd tegemoet kan treden en ontdek dat het heel anders is dan ik dacht. En altijd weer leidt het me naar mededogen. Mededogen voor het lijden in mij, voor het lijden in de mensen om mij heen, voor het lijden in de wereld. Ik voel me dankbaar en gesterkt in de beoefening. Ik kan weer gevend zijn en genieten.

Een nog jonge Thây (tussen 35 en 40 jaar) schrijft in zijn boek *De geur van palmbladen*: 'Sommige dilemma's in het leven kunnen niet worden opgelost door studie of rationeel denken. We leven juist met ze, vechten met ze en worden één met ze. Ik werd een slagveld. Tot de storm over was kon ik niet weten of ik zou overleven, niet in het gevoel van mijn fysieke leven, maar in het diepe gevoel van mijn binnenste zelf. Ik ervoer vernietiging op vernietiging en voelde een enorm verlangen naar de aanwezigheid van diegenen van wie ik hield, ook al wist ik dat als zij er waren, ik ze moest wegjagen of dat ik zelf moest wegrennen. Toen de storm eindelijk voorbij was, lag alles wat mij innerlijk bij elkaar had gehouden in stukken. Ik zat onder de wonden en ervoer een haast ontroerend gevoel van alleen-zijn.
Op een ochtend voelde ik dat de lucht een beetje opklaarde. Ik ontving precies op mijn verjaardag een verjaardagskaart van huis. Op die dag voelde ik mij opnieuw geboren. Op de kaart had True drie regels uit een gedicht van Vu Tru gekopieerd:

> Op weg in de verlaten woestijn
> valt een beer mij bij verrassing aan.
> Ik kijk hem gewoon recht in zijn ogen.

Ja, dacht ik. Ik heb het beest recht in zijn ogen gekeken en gezien voor wat het eigenlijk waard is. Ik ben als iemand die, net hersteld van een bijna fatale ziekte, de dood in de ogen heeft gekeken. Ik kleedde me aan, liep naar buiten en dwaalde over Broadway, na zo veel dagen van duisternis dorstig naar de ochtendzon. De stormwinden waren eindelijk verdreven.

Om te leven moeten we ieder moment sterven. We moeten keer op keer omkomen in de stormen die leven mogelijk maken. Ik moet blijven groeien. Ik moet nieuwe en andere kleren maken voor wie ik ben geworden. Wij moeten onze eigen kleren naaien en niet alleen geaccepteerde confectiekleding aanvaarden. De kleren die ik voor mezelf maak, hoeven niet modieus te zijn of zelfs geaccepteerd. Maar het is meer dan een zaak van kleren. Het is de vraag naar wie ik ben. Ik verwerp de meetlat waarmee anderen mij gewoon zijn te meten. Ik heb mijn eigen meetlat, een die ik zelf heb ontdekt, ook al ervaar ik dat ik tegenover de algemene mening sta. Ik moet zijn die ik ben. Ik kan mijzelf niet terug-dwingen in de schelp waaruit ik ben losgebroken. Dit is voor mij een bron van grote eenzaamheid.'

Niets-doen legt een vergrootglas over mijn gewoontes. Mijn gewoontes en gedachten zijn mijn onvrijheid. Het goede nieuws is dat ik mijn gewoontes en vastgezette


foto: Lowie van Liere

overtuigingen meer en meer herken en de bereidheid om ze te volgen met de dag minder lijkt te worden en de angst inboet aan kracht.

Thây schrijft erover in zijn boek *Vrij zijn waar je ook bent:* 'In ieder van ons bevindt zich een krachtige energie die gewoonte-energie wordt genoemd. We hebben allemaal gewoonte-energieën die ons ertoe aanzetten dingen te zeggen of te doen die we niet willen zeggen of doen. Deze gewoonte-energieën hebben een heel destructieve invloed op onszelf en onze relaties.'

Het is niet makkelijk om in het niets-doen te blijven, te zien wat er is en erop te vertrouwen dat uit dit niets-doen een levend-doen geboren wordt. Thây: 'Als er een storm opsteekt, houdt hij enige tijd aan en dan gaat hij weer liggen. Zo gaat het met emoties ook. Ze komen op, houden een tijdje aan en verdwijnen weer. Een emotie is maar een emotie. We zijn veel, veel meer dan een emotie.'

Altijd als ik in de oefening blijf, terugkeer naar de adem, terugkeer naar mezelf en de angst onder ogen zie zonder me ermee te bemoeien, dooft het uit. Erbij blijven zou je wel een vorm van doen kunnen noemen, het gaat namelijk niet vanzelf. Ik zie het vooral als concentratie. In de oefening blijven, me niet laten verleiden door afleidende gedachten of activiteiten, me niet verliezen in analyses of het zoeken naar oplossingen. Ermee zijn, dat is voor mij concentratie. En altijd dooft de angst uit en stopt de drang om de ingesleten patronen te volgen. En, ja, soms komt het weer terug. Dan is het de kunst om het niet als oud te bestempelen, maar het met een frisse blik als een nieuwe gast te verwelkomen.

De weg naar vrijheid

De weg naar vrijheid gaat via het zelf, het komt niet uit de lucht vallen. *Jezelf, een weg naar vrijheid* is de titel van mijn boek dat eind oktober verschijnt. Geïnspireerd door de retraites van Cuong Lu heb ik woorden gegeven aan wat ik heb ontvangen. Soms gebruik ik Cuongs woorden, soms geef ik het mijn eigen woorden en verbind ik het onderricht met mijn beoefening. Natuurlijk gaat het boek over geluk. Iedereen wil gelukkig zijn. Cuong zegt dat we recht hebben op geluk. Verkeerde ideeën zorgen ervoor dat we geluk niet herkennen. We zoeken het bijvoorbeeld in lekker eten, vakantie, gezondheid, een leuke baan of een liefdevolle relatie. Dat is allemaal fijn, maar het is voorbijgaand geluk. Er is een soort geluk dat we niet herkennen, omdat we denken dat geluk en lijden niet samengaan. Dat is een groot misverstand.

'Geluk is naar mijn idee niet mogelijk als je niet vrij bent en vrijheid wordt ons door niemand gegeven: vrijheid moeten we zelf cultiveren. Als je vrij bent, ben je gelukkig waar je ook bent.' Thich Nhat Hanh

We zijn zo geprogrammeerd om te denken in tegenstellingen. Bewust en onbewust zijn we steeds bezig om geluk te bereiken en lijden te voorkomen. En als we geluk gevonden hebben, willen we het vasthouden. Het kan anders. Het kan zonder strijd. Cuong Lu biedt een nieuwe kijk op de vier edele waarheden. Hij laat zien dat het niet nodig is om bang te zijn voor lijden en dat we ieder moment geluk kunnen ontdekken. Het is eenvoudig en moeilijk tegelijk. In *Jezelf, een weg naar vrijheid* word je uitgenodigd om het beest recht in de ogen te kijken, het lijden direct te ervaren en het altijd aanwezige geluk te ontdekken. Je komt erachter dat lijden heel anders, veel rijker is dan je dacht. Bevrijd uit de greep van angst ontdek je stabiel geluk.

Vanmorgen zat ik op mijn balkon op een prachtig zomerse dag. Plotseling drong het tot mij door dat het hart van de bloeiende goudgele cosmea voortdurend gericht is op de zon. 's Morgens naar het oosten, 's avonds naar het westen gericht. Een relatief grote bloem op een lang, dun, kwetsbaar steeltje maakt zonder moeite die hele gang van oost naar west. De Dharma is als de zon. We kunnen ons hart altijd richten naar de Dharma en de vrijheid en het geluk in onszelf cultiveren. We kunnen de Boeddha, al onze leraren, de Dharma en de Sangha dankbaar zijn.

Vrij zijn waar je ook bent...?

In zijn boek Vrij zijn waar je ook bent, *de transcriptie van een Dharmalezing die hij hield in een Amerikaanse gevangenis, beschrijft Thây aan de aanwezige gevangenen hoe hij de blauwe lucht en het gras ervoer, vóórdat hij de gevangenismuren binnenkwam en daarna. Er was geen verschil. Thây benadrukt dat de vrijheid in je hoofd zit en dat niemand je die kan afnemen. Daarvoor kun je mooie analogieën bedenken, of je plotseling realiseren dat je iets soortgelijks hebt ervaren en tot een inzicht komen.*

Door Pieter Loogman, *Full Path of the Heart*

We hebben allemaal onze eigen gevangenis waarin we denken onvrij te zijn. Een opvallend voorbeeld voor mij was het moment waarop ik besloot geen haast meer te hebben op weg naar mijn werk (docent Engels aan een VMBO). Ik had gelezen in het boek *Werk* van Thây, dat je je niet naar je werk hoeft te haasten, je bent er al. Je bent al waar je wilt zijn, in het hier en nu. Voor mij bleek dat goed te werken, samen met op tijd vertrekken. Een onrust maakte ook dat ik, zodra ik klaar was met mijn werk, daar weg wilde. En wel onmiddellijk. Wéér die onrust, die haast. Ik besloot om dat nu eens achter me te laten, eerst even te ademen en op mijn dooie gemak mijn lokaal op te ruimen, tijd te nemen voor dingen, een praatje maken met een collega, nog even naar mijn postvak, dat soort dingen. Eenmaal buiten gekomen en in mijn auto gestapt keek ik op mijn horloge. Ik was slechts tien minuten later, maar met een zee van rust en vrijheid in mijn gemoed. Een omslag in denken die maar tien minuten bleek te kosten maar zo ongelooflijk veel meer opleverde! Dat was echt een inzicht, dat ik vrij kon zijn, bevrijd uit mijn eigen gevangenis van onrust en beklemming; 'weg hier, dáár, thuis, in het winkelcentrum, bij die en die is het vast beter, en zo gauw ik daar was weer hetzelfde gevoel... En zo stapte ik steeds weer mijn volgende gevangenis binnen.

Het verzet opgeven

In een vorige *Klankschaal* heb ik al eens beschreven hoe ik mijn periode thuis met een hernia heb ervaren. Ook dat leek een gevangenis, niet kunnen doen wat je wilt, gevangen in je pijn, maandenlang. Maar ook daar bleek, na verloop van tijd, bevrijding mogelijk. Je zit in je cel en ziet op een gegeven moment een stukje blauwe hemel door een getralied raam. Ik denk dat zo'n moment te maken heeft met overgave, het verzet opgeven, met acceptatie, maar ook met dankbaarheid voor wat je wél hebt en te merken dat je de mogelijkheid hebt om te zien wat je nog wél kan.

Vrij zijn, waar je ook bent. Kijk naar je ketens en kijk diep. Zijn het ketens of zijn het kettingen, touwen, touwladders, kun je ze veranderen in middelen om je uit je situatie te bevrijden. Adem naar je buik, uit de gevangenis van je hoofd, je denken. Kom uit je haast, je onrust. Je adem kan je bevrijden.

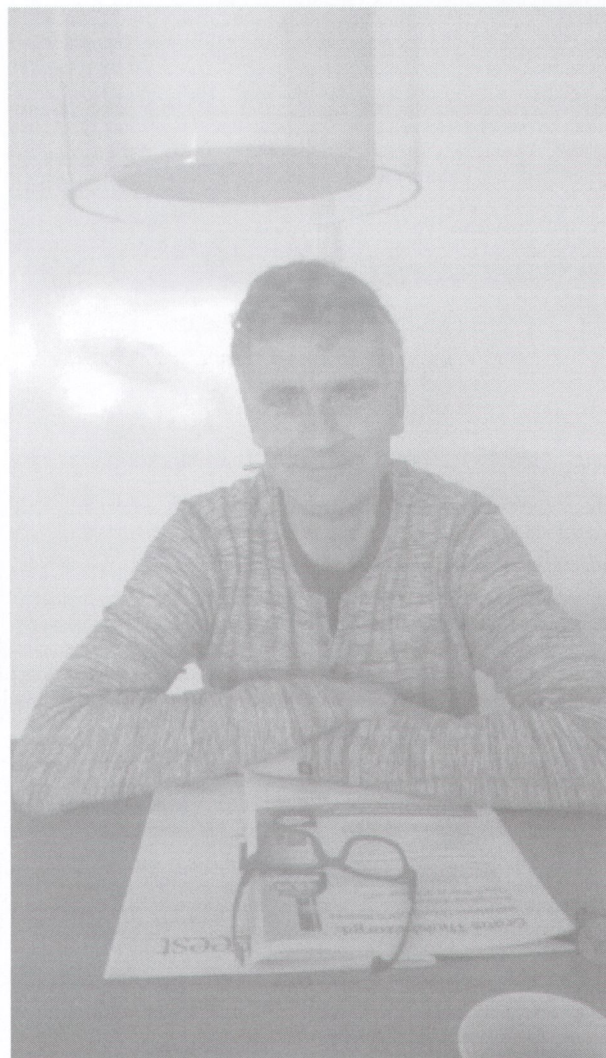
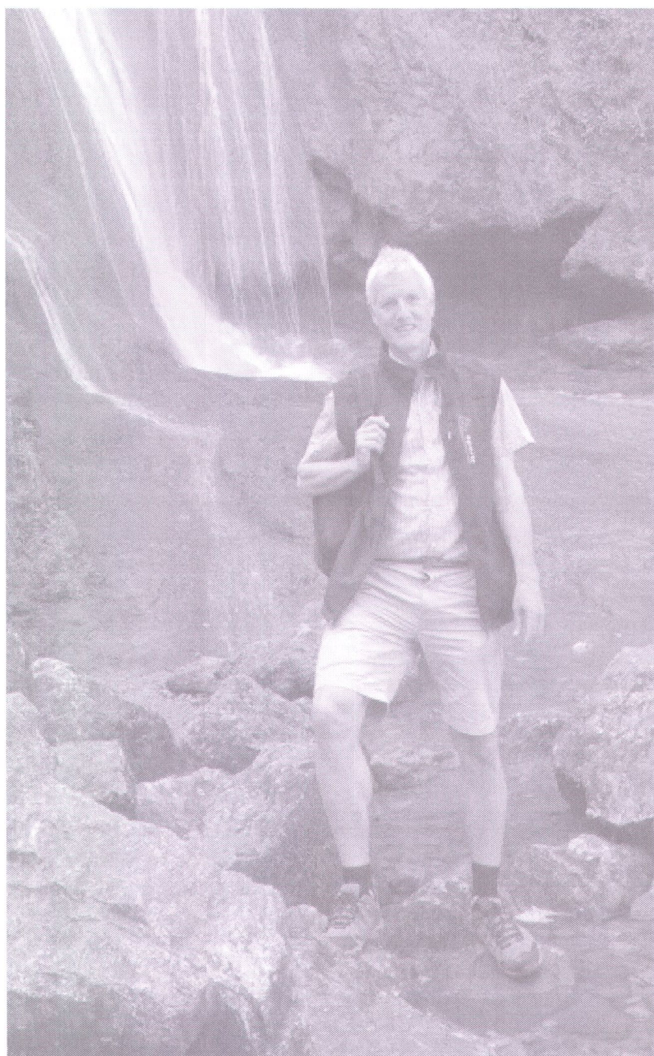


foto: Pieter Loogman

Leven als een vrij mens

Door John Fokke, *Peaceful Encouragement of the Heart*

In het thema *vrij zijn waar je ook bent* herken ik me wel, althans in het streven ernaar; natuurlijk, in dubbele betekenis, want zo wil ik wel zijn, vrijheid is in mijn leven, en hoogstwaarschijnlijk in ieders leven, een groot goed.
Wat ik vooral merk nu ik mij in dit onderwerp verdiep, is dat het lijkt alsof ik mij eerst door een berg van onvrijheid moet werken voor de weg, mijn levensweg, werkelijk vrij voor me ligt. Ik dacht al wel aardig vrij te zijn en met het ontginnen van die berg ben ik ook wel flink gevorderd. De moeilijkste stukken zijn in mijn ervaring beelden, herinneringen die geladen zijn geraakt door vroegere gebeurtenissen. Iemand verheft zijn stem, en daar staat je agressieve vader weer voor je, die je vertelt wat je nu weer niet goed hebt gedaan, of iemand schenkt geen aandacht aan je en dat doet je denken aan je moeder die voortdurend alleen met zichzelf bezig was. En in mijn geval: er wordt steeds op mij gelet en geoordeeld, waar mijn vader een handje van had en waar ik het Spaans benauwd van kreeg. Al deze triggers hebben een behoorlijk negatieve impact op het mij vrij kunnen en willen bewegen en maken behoorlijk wat stress aan heb ik gemerkt. En dat staat weer haaks op de kalmte en liefdevolle aanwezigheid die nodig zijn om vrij te zijn waar je ook bent.


foto: John Fokke

Iemand verheft zijn stem, en daar staat je agressieve vader weer voor je, die je vertelt wat je nu weer niet goed hebt gedaan

$E = mc^2$

Ik ben inmiddels in een fase van mijn leven beland waar ik tot het inzicht ben gekomen, dat door de nadruk te blijven leggen op mijn tekortkomingen (die verdorie maar niet willen veranderen in overvloed) deze denkbeelden zo eerder versterkt worden dan dat ze de neiging hebben om op te lossen. Toch lijkt er een simpele oplossing voorhanden: deze geladen beelden dienen **ontladen** te worden. Ik ben zo vrij om hiervoor een uitstapje te maken naar Einstein met zijn $E = mc^2$, wat vrij vertaald niets anders betekent dan 'alles is energie'. De geladen beelden zijn niets anders dan opgeslagen, vastgezette energie. Dus als ik erin slaag deze energie weer vrij te maken is het afgelopen met de onvrijheid van de 'triggers'. Klinkt logisch toch! En nu ik toch een uitstapje maak, kan er nog wel één bij: er is een methode die specifiek werkt op het ontladen van negatieve beelden: de *Healing Code*.

Zoals mijn mentor van de psychosynthese al zei: je zou wel gek zijn om alles op één kaart te zetten. Alles staat met elkaar in verbinding en als je het universum als één grote pap ziet is het prima om daar zo veel mogelijk krenten uit te halen. Dat betekent voor mij dat ik elke dag deze methode toepas met de bedoeling om te kunnen leven als een werkelijk vrij mens. En dan kan ik ook werkelijk ervaren wat Thây zegt in zijn boekje over dit thema: 'Op ieder moment van je dagelijks leven kun je je oefenen om vrij te zijn. Iedere stap die je zet, kan je helpen je vrijheid te herwinnen. Iedere ademtocht kan je helpen je vrijheid verder te ontwikkelen. Als je eet, eet dan als een vrij mens. Als je loopt, loop dan als een vrij mens. Als je ademt, adem als een vrij mens. Dat is overal mogelijk.' Wie dit kan zeggen en dit ook zo beleeft, is werkelijk vrij.

Soetra over de beste manier om alleen te leven

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha, in de tijd dat deze verbleef in het klooster van het Jeta Park, in de stad Savatthi. Hij riep alle monniken bij zich en sprak hen toe: Monniken!

En de monniken antwoordden: Wij zijn hier.

De Gezegende onderwees: ik wil jullie uitleggen wat er bedoeld wordt met het kennen van 'De Beste manier om Alleen te Leven'. Eerst zal ik een samenvatting van de lering geven, waarna ik hem nader zal toelichten. Monniken, luister alsjeblieft met al je aandacht.

De monniken zeiden: Gezegende, we luisteren.

De Boeddha leerde:
Jaag het verleden niet na.
Verlies jezelf niet in de toekomst.
Het verleden is voorbij.
De toekomst is er nog niet.
Door diep te kijken naar het leven, zoals het is,
in het werkelijke hier en nu,
verblijft de beoefenaar
in stabiliteit en vrijheid.
We moeten vandaag vol toewijding zijn.
Tot morgen wachten is te laat.
De dood komt onverwacht.
Hoe kunnen we met hem onderhandelen?
De wijze noemt iemand
die dag en nacht in bewuste aandacht leeft
'degene die weet wat de beste manier is om alleen te leven.'

Monniken, wat bedoelen we met 'het verleden najagen'? Wanneer iemand bedenkt hoe haar lichaam was in het verleden, hoe haar gevoelens waren in het verleden, hoe haar waarnemingen waren in het verleden, hoe haar mentale formaties waren in het verleden, hoe haar bewustzijn was in het verleden; als zij dit alles overdenkt en haar geest raakt bezwaard of gehecht aan deze dingen die tot het verleden behoren, dan jaagt deze persoon het verleden na.

Monniken, wat wordt er bedoeld met 'het niet najagen van het verleden'? Als iemand bedenkt hoe haar lichaam was in het verleden, hoe haar gevoelens waren in het verleden, hoe haar waarnemingen waren in het verleden, hoe haar mentale formaties waren in het verleden, hoe haar bewustzijn was in het verleden; als zij dit alles overdenkt maar haar geest raakt niet bezwaard, noch gehecht aan deze dingen die aan het verleden toebehoren, dan jaagt deze persoon het verleden niet na.

Monniken, wat bedoelen we met 'jezelf verliezen in de toekomst'? Als iemand bedenkt hoe zijn lichaam zal zijn in de toekomst, hoe zijn gevoelens zullen zijn in de toekomst, hoe zijn waarnemingen zullen zijn in de toekomst, hoe zijn mentale formaties zullen zijn in de toekomst, hoe zijn bewustzijn zal zijn in de toekomst; als hij dit alles overdenkt en zijn geest raakt bezwaard en hij droomt weg over deze dingen die tot de toekomst behoren, dan verliest deze persoon zich in de toekomst.

Monniken, wat bedoelen we met 'jezelf niet verliezen in de toekomst'? Als iemand bedenkt hoe zijn lichaam zal zijn in de toekomst, hoe zijn gevoelens zullen zijn in de toekomst, hoe zijn waarnemingen zullen zijn in de toekomst, hoe zijn mentale formaties zullen zijn in de toekomst, hoe zijn bewustzijn zal zijn in de toekomst; als hij dit alles overdenkt maar zijn geest raakt niet bezwaard noch droomt hij weg over deze dingen die tot de toekomst behoren, dan verliest deze persoon zich niet in de toekomst.

Monniken, wat wordt bedoeld met 'je laten overweldigen door het heden'? Als iemand niet studeert, en ook niets leert over de Ontwaakte, over de leringen van liefde en begrip, of over de gemeenschap die eensgezind in aandacht leeft; als iemand niets weet over de edele leraren en hun leringen, deze leringen niet beoefent, en denkt, 'Dit lichaam is mijzelf; ik ben dit lichaam. Dit gevoel is mijzelf; ik ben dit gevoel. Deze waarneming is mijzelf; ik ben deze waarneming. Deze mentale formatie is mijzelf; ik ben deze mentale formatie. Dit bewustzijn is mijzelf; ik ben dit bewustzijn', dan wordt deze persoon overweldigd door het heden.

Monniken, wat wordt bedoeld met 'je niet laten overweldigen door het heden'? Als iemand studeert en leert over de Ontwaakte, over de leringen van liefde en begrip, of de gemeenschap die eensgezind in aandacht leeft; als iemand weet heeft van de edele leraren en hun leerlingen, deze leringen beoefent, en niet denkt, 'Dit lichaam is mijzelf; ik ben dit lichaam. Dit gevoel is mijzelf; ik ben dit gevoel. Deze waarneming is mijzelf; ik ben deze waarneming. Deze mentale formatie is mijzelf; ik ben deze mentale formatie. Dit bewustzijn is mijzelf; ik ben dit bewustzijn', dan wordt deze persoon niet overweldigd door het heden.

Monniken, ik heb jullie de samenvatting en een nadere toelichting gegeven over de beste manier om alleen te leven.

Zo onderwees de Boeddha, en de monniken waren opgetogen om zijn leringen in praktijk te brengen.

Bhadekaratta Sutta, Majjhima Nikaya 131
Voor commentaar zie Thich Nhat Hanh:
Our appointment with Life.
The Buddha's Teaching on Living in the Present
Parallax Press, 1990.



tekening: Françoise Pottier

De bevrijding van de geest

Tijdens de retraite Het pad van de Boeddha *in juni 2009 hield Thây in de Dharma Cloud Temple in de Upper Hamlet in Plum Village een lezing over de bevrijding van de geest. Bevrijding van de geest is het onderwerp van de twaalfde tot en met de zestiende oefening uit de Anapanasati-soetra. In deze lezing legt Thây uit hoe deze oefeningen begrepen kunnen worden. Vanwege de leesbaarheid zijn enkele passages geschrapt. Deze passages zijn gemarkeerd met [...]. De volledige versie van de lezing kun je lezen op de site www.aandacht.net.*

Goedemorgen beste Sangha. Vandaag is het de 18e juni 2009. [...] In de soetra over aandachtig ademen gaat de twaalfde oefening die wordt voorgesteld door de Boeddha over het bevrijden van de geest, het ons bevrijden van mentale formaties. Bevrijden betekent ook bevrijden ergens van, van iets. In de boeddhistische traditie spreken we van de tien soorten ketenen, de tien soorten boeien die ons beroven van onze vrijheid. 'Bevrijden' wil zeggen, bevrijden van deze tien ketenen.

Bevrijden betekent ook bevrijden ergens van, van iets.

Ze houden ons gevangen. Ze worden *samyojana* genoemd. In het Chinees wordt dit *tuiong chieu* genoemd. *Tuiong* betekent 'vastbinden'. *Chieu* betekent 'dat wat dwingt dingen te zeggen en te doen die je niet wilt zeggen en doen'. Dat is erg krachtig. Dus je moet concentratie beoefenen om in staat te zijn dit soort knopen te ontwarren.

Hunkering

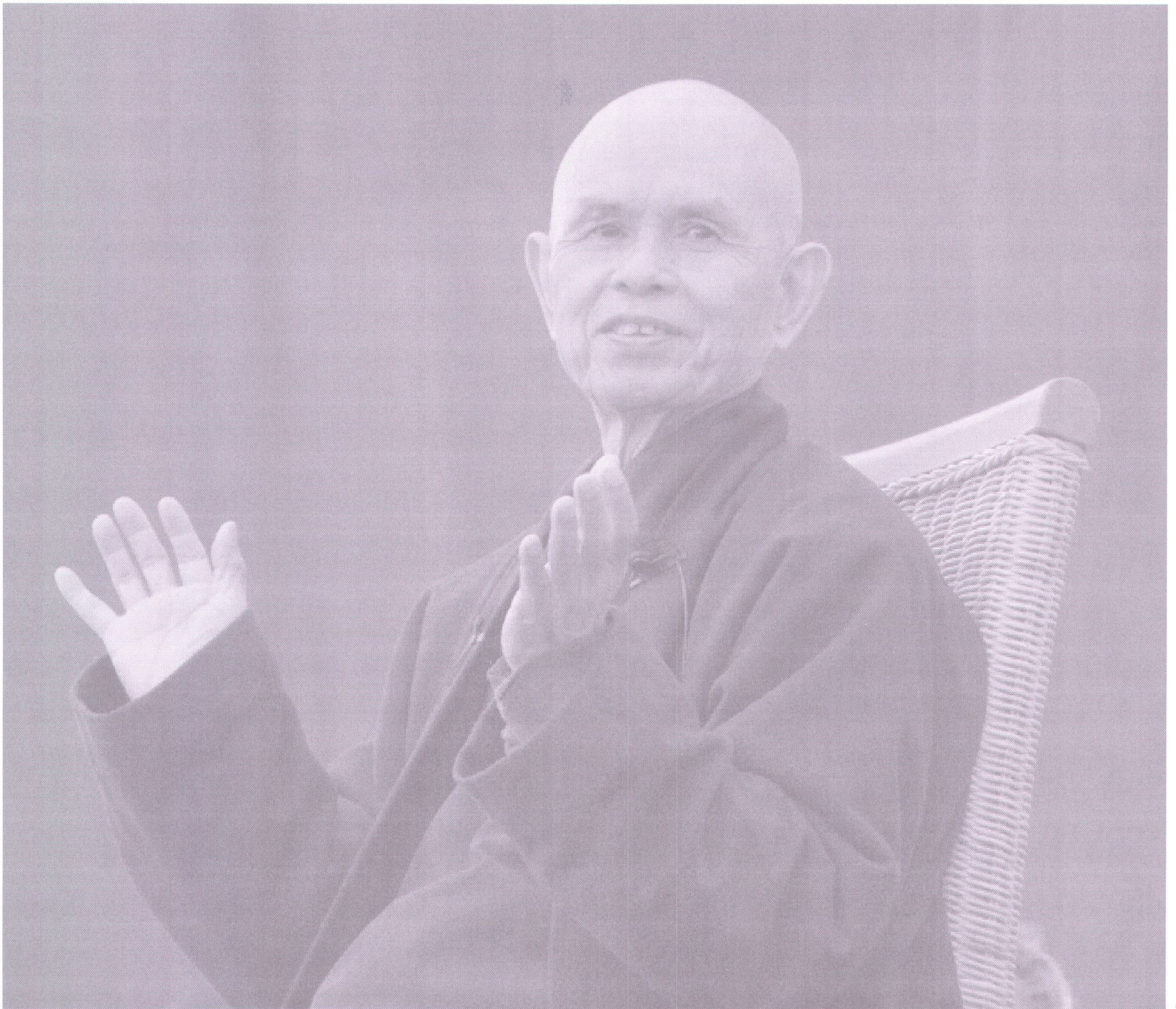
De eerste *samyojana* is hunkering. Het gevaar van hunkering bestaat omdat we geloven dat het object van onze hunkering dat is wat we echt willen, wat ons echt geluk zal brengen. We zien niet echt het gevaar van het achterna rennen van het object van onze hunkering. En met de hunkering in ons, zijn we niet meer in vrede; we zijn niet tevreden met wat we zijn, met wie we zijn. We zijn niet tevreden met onze situatie. We kunnen niet voelen dat we gelukkig zijn in het hier en nu.

De lering van de Boeddha over het gelukkig leven in het hier en nu, is gebaseerd op het feit dat we kunnen zien dat we genoeg voorwaarden hebben om gelukkig te leven in het hier en nu als we diep kijken beoefenen. Maar als de vlam van hunkering in ons brandt hebben we niet meer de capaciteit om dat te doen. We geloven dat we zonder het object van onze hunkering niet echt gelukkig kunnen zijn. Dus we verliezen al onze vrede, we verliezen onze capaciteit om in het hier en nu gelukkig te zijn. Dat is een van de tien ketenen. We moeten die keten losmaken en later zal er een oefening zijn waarin we leren hoe naar het object van onze hunkering te kijken om het gevaar te kunnen zien van het daar achteraan rennen. De Boeddha gebruikt zo veel beelden. Een van de beelden is iemand die een fakkel vasthoudt en tegen de wind in loopt, dus de brandende fakkel zal zijn hand branden. Dat is het gevaar van hunkering.

Het tweede beeld dat de Boeddha aanbiedt is dat van een hond die achter een stuk bot aan rent. Zelfs als de hond het stuk bot te pakken krijgt en er van alles mee probeert, toch zal hij nooit vervuld raken omdat er aan het bot geen vlees meer zit, geen sap, niets, het is slechts een bot. En soms is het een bot van plastic. Zo is het ook met het object van onze hunkering: het kan ons nooit voldoening schenken. Dat is het tweede beeld dat de Boeddha ons aanbiedt.
Het derde beeld is de haak die de visser gebruikt om de vis te vangen. Je hebt erg aantrekkelijk aas; de haak wordt door het aas gestoken en in de rivier gegooid. Als de vis het aas ziet, is dat erg verleidelijk voor hem, maar als hij erin wil bijten weet hij niet dat daarin de haak zit. Zo is het ook met het object van onze hunkering. Het gevaar zit binnen in het object van onze hunkering verstopt. Soms is het aas ook van plastic gemaakt! De vis kan het niet eten, ook al is het nog zó aantrekkelijk.

...met de hunkering in ons, zijn we niet meer in vrede; we zijn niet tevreden met wat we zijn, met wie we zijn. We zijn niet tevreden met onze situatie. We kunnen niet voelen dat we gelukkig zijn in het hier en nu.

We moeten diep kijken om de ware natuur te zien van het object van onze hunkering. Als we het duidelijk zien is het niet meer zo aantrekkelijk en dan zijn we vrij. Dat is waarom we, door diep te kijken, het gevaar zien van het object van onze hunkering. Dus hunkering is de eerste van de tien ketenen.


foto: Frans van Zomeren

De vlam van woede

De tweede keten is geweld, woede. De vlam van woede vernietigt net zo veel als de vlam van hunkering. Wanneer woede bezit van ons neemt, hebben we geen vrede; we hebben geen capaciteit om gelukkig te zijn in het hier en nu. Daarom moeten we diep kijken beoefenen, om concentratie te beoefenen om te zien dat woede geboren wordt uit onwetendheid, uit verkeerde zienswijzen etc. Als we de eerste twee Edele Waarheden begrijpen, zullen we in staat zijn om onze woede te overwinnen en de knopen van onze angst te ontwarren. *Samyojana* kan in feite vertaald worden als 'knoop'. Als de beoefenaar bang is dat woede in hem of haar is, moet hij op zo'n manier oefenen dat hij de knopen van woede kan ontwarren en dat brengt bevrijding, het bevrijden van de geest.
De derde keten is onwetendheid. Onwetendheid is hetzelfde als verkeerde zienswijzen. We zijn in de war, we weten niet waar we heen moeten, wat te doen en wat niet te doen. We doen en zeggen het verkeerde, omdat we onwetend zijn. We weten niet wat juist en wat onjuist is.
De vierde keten is het complex: meerderwaardigheids-complex, minderwaardigheidscomplex of gelijkheids-complex. Dat is omdat we een idee hebben van zelf en we vergelijken dat zelf met andere 'zelven'. Dat is waarom de drie complexen de kop op zullen steken. We lijden vanwege deze drie soorten complexen.
De vijfde keten is twijfel, wantrouwen. We hebben dat wantrouwen, die twijfel in ons. We zijn niet vredig, we zijn niet vrij. Ons wantrouwen, onze twijfel kan ook voortkomen uit onwetendheid.

Verkeerde zienswijze

De volgende keten is zienswijze. Natuurlijk betekent zienswijze hier verkeerde zienswijze, niet juiste zienswijze. Er zijn vijf soorten zienswijzen die we verkeerde zienswijzen kunnen noemen. De eerste zienswijze is dat je gelooft dat het lichaam, dit lichaam, jezelf is. Je gelooft simpelweg dat je dit lichaam bent. Als je dat gelooft, betekent dat dat jij er

niet langer bent met het uiteenvallen van dit lichaam. En je gelooft dat je er voor de formatie van dit lichaam niet was. Dus het hebben van verkeerde zienswijzen kent vele effecten.

De tweede zienswijze is het geloven in paren van tegenovergestelden. Je gelooft dat rechts totaal anders is dan links. Er is geboorte, er is dood; er is binnen, er is buiten; er is zijn, er is niet-zijn; er is hetzelfde-zijn, er is anders-zijn. Al deze concepten, die paren van tegenovergestelden, vormen verkeerde zienswijzen als je erin verstrikt bent. De leer van de Boeddha helpt ons de paren van tegenovergestelden te overstijgen, zodat we tot een zienswijze vrij van alle zienswijzen kunnen komen. Dat is de Middenweg. De Middenweg is de weg die alle paren van tegenovergestelden overstijgt, inclusief zijn en niet-zijn, geboorte en dood, binnen en buiten, object en subject. Dit is een erg diepe, erg mooie leer.

De volgende keten is gehechtheid aan zienswijzen. Je komt iets te weten, je hebt een mening en je raakt gevangen door die mening. En dat is het einde van je vooruitgang op het spirituele pad. Wat je ook te weten bent gekomen, wat je ook gehoord hebt, je moet uitkijken, je moet het niet beschouwen als zijnde de absolute waarheid. Je zou het los moeten kunnen laten om zodoende tot een hoger waarheid te kunnen komen.

Het is als wetenschap. Als je iets ontdekt hebt en je gelooft dat dat de ultieme waarheid is, dan zoek je niet verder en ben je geen echte wetenschapper. Dus om voortgang te boeken op ons pad moeten we bereid zijn om onze zienswijzen en onze manier waarop we begrijpen, los te laten. Het is als het beklimmen van een ladder. Als je beland bent op de vierde trede en denkt dat dit de hoogste trede is, dan valt er niets meer te klimmen. Je moet de vierde trede achter je laten, loslaten, om tot de vijfde te komen. En als je tot de vijfde bent gekomen moet je bereid zijn om de vijfde los te laten om de zesde te bereiken. Kennis is een obstakel om tot kennis te komen. Als je iets snapt, iets begrijpt, wees dan bereid om dat in de toekomst los te laten om zodoende tot een hoger soort waarheid te komen. Dat is de leer van het niet hechten aan zienswijzen. Ik denk dat dat echt wetenschappelijk is.

Verwrongen zienswijzen is de negende keten. Stel je voor dat je gelooft dat dingen gewoon willekeurig gebeuren, er is geen oorzaak en gevolg. Dat is een soort verwrongen, onjuiste zienswijze. De wet is dat als je de zaden van bonen zaait, je ook bonen zult oogsten. Als je de zaden van woede zaait, zal je woede oogsten. Maar je gelooft niet in de wetten van oorzaak en gevolg. Je denkt dat alles zomaar gebeurt. Als je iets diepgaand zou bestuderen zou je zien dat het zich manifesteert omdat vele voorwaarden bij elkaar komen. Maar je gelooft dat je dat niet nodig hebt en dat je maar één oorzaak nodig hebt. Dat is het soort zienswijze dat verwrongen is. Je gelooft niet in de Vier Edele Waarheden, dat het lijden voort is gekomen uit een soort leven dat vol is van onjuiste zienswijzen, onjuist denken, onjuiste spraak, onjuiste actie. Je denkt dat het lijden zomaar opkomt, zonder enige oorzaak. Dat is een onjuiste zienswijze.

Gevangen in rituelen

De laatste keten is gehechtheid, geloof aan taboes en rituelen. Je gelooft dat je bevrijding of redding zult vinden door het uitvoeren van een bepaald ritueel. Je bent gevangen door de rituelen. Je gelooft dat je elk soort vlees kunt eten, behalve rundvlees. Het eten van rundvlees zal verhinderen dat je gered wordt. Je gelooft dat je elk soort vlees kunt eten, behalve varkensvlees. Dus dat is het soort taboe, het soort voorschrift, het soort ritueel waarin je vast kunt komen te zitten. Feit is dat je met begrip bevrijd kunt worden, niet door rituelen uit te voeren of door je te houden aan taboes.

Wat je ook te weten bent gekomen, wat je ook gehoord hebt, je moet uitkijken, je moet het niet beschouwen als zijnde de absolute waarheid. Je zou het los moeten kunnen laten om zodoende tot een hoger waarheid te kunnen komen.

Jullie beiden, Boeddha en jij, zijn van nature leeg. Dat is een soort van diep kijken dat de kracht van bevrijding heeft. Als we dat niet doen, geloven we dat het buigen naar de Boeddha een daad van devotie is die ons zal helpen gered te worden; dan ben je gevangen in rituelen. Het is als het vieren van de Eucharistie, de priester breekt het brood en geeft het aan je en geeft je de wijn te drinken. Als je gelooft dat dat echt het lichaam en bloed van Jezus zijn, ben je gevangen in rituelen. In feite is het zo dat iedere keer dat je in Plum Village een stuk brood vast hebt, je diep moet kijken en je ziet dan dat dit stuk brood het lichaam van de hele kosmos is, want in dat brood zie je de zonneschijn, de wolk, de aarde, alles. De hele kosmos is in het brood. Dus als je dat brood eet, ben je echt in contact met de kosmos. Dat is de beoefening van mindfulness en inzicht dat je zal bevrijden.

Dus als een priester de Eucharistie viert, wil hij dat je leeft, hij wil dat je in contact bent met Jezus Christus. Het is een realiteit in jou. Als de priester het ritueel uitvoert, zou hij het op zo'n manier moeten uitvoeren dat de hele congregatie levend wordt, in het hier en nu. Het is als wanneer wij de bel uitnodigen. Iedereen komt thuis in het hier en nu en wordt levend. Als we niet gaan leven en gewoon stil worden, als in een ritueel, zijn we gevangen. We doen hetzelfde, maar op verschillende manieren. De Eucharistie is


foto: Françoise Pottier

ook zo. Als de priester de Eucharistie viert, zou hij levend moeten worden en de congregatie met hem. Dat is het doel van het ritueel. Het is niet mogelijk om het ritueel automatisch uit te voeren; dat zou betekenen dat je gevangen raakt in het ritueel, omdat er niets anders is dan het ritueel. Communie is iets wat mogelijk is als je waarlijk levend bent en voelt dat jij in Christus bent en Christus in jou is. Dat is wat we willen, niet slechts het uitvoeren van de rituelen.

Hetzelfde is waar voor elke traditie. We raken gemakkelijk gevangen in de rituelen. Dat is een van de ketenen die we moeten doorbreken. Als we een dag in aandacht organiseren voor mensen om naartoe te komen, moeten we het op zo'n manier organiseren dat elk moment van die dag een moment van aandacht is, een moment van vreugde, van vrede, van vrijheid. Anders zal het, zelfs als het een dag vol zitten, lopen en reciteren is, leeg zijn van leven, vreugde en vrede en ben je gevangen in een ritueel. Zitmeditatie, loopmeditatie en reciteren kunnen rituelen zijn en dat is een keten.

Contemplatie op vergankelijkheid

Vanaf de dertiende oefening van de soetra over aandachtig ademen, komen we bij het gebied van perceptie. De dertiende oefening van aandachtig ademen gaat over de contemplatie op vergankelijkheid: 'Vergankelijkheid beschouwend, adem ik in.' Vele leraren onderwijzen over vergankelijkheid, zo ook Confucius. We zijn het met elkaar eens: de dingen zijn vergankelijk, alles verandert. Maar dat helpt niet erg als je het niet eens bent over de realiteit van vergankelijkheid. Vergankelijkheid moet hier gebruikt worden als instrument, als concentratie (*samadhi*) en niet alleen maar als een idee.

Gedurende de hele dag, wanneer je in contact komt met alles, zie je de vergankelijkheid van al deze dingen. Je partner, bijvoorbeeld; zie, telkens als je naar haar kijkt, dat zij vergankelijk is. Zie jezelf ook als vergankelijk. We hebben de neiging om te geloven in onvergankelijkheid. Als we in het familiealbum kijken zien we onszelf als vijfjarig jongetje of meisje. Als je dat beeld van het vijf jaar oude kind

vergelijkt met hoe je nu bent, zie je dat er een groot verschil is. Je bent verschillend wat het lichaam betreft, je bent verschillend wat de gevoelens en de waarnemingen betreft. Die zijn zo verschillend. Dus kun je het grote verschil zien tussen het vijfjarige kind en jezelf. We zien de vergankelijkheid. En toch geloven we dat we altijd dezelfde persoon zijn. Ons idee van vergankelijkheid helpt niet. Slechts een diepe concentratie op de natuur van vergankelijkheid kan helpen. Vergankelijkheid is niet een valse noot in de muziek, want als je je realiseert dat alles vergankelijk is, zal je dat wat er is des te meer waarderen. Als je weet dat de persoon van wie je houdt vergankelijk is, zal je ieder ogenblik koesteren die je met hem of haar kan doorbrengen.

Wanneer je de vergankelijkheid ziet van dingen, zie je ook dat deze dingen nog mooier zijn, zoals een vallende ster. Een vallende ster bestaat slechts één seconde, dat is ook waarom ze zo mooi is. Vuurwerk is zo mooi omdat het niet blijft duren. Wanneer je dus boos wordt op iemand van wie je houdt, en je wilt iets zeggen om hem of haar te straffen omdat hij of zij je deed lijden, dan moet je diep kijken naar de vergankelijkheid. Sluit je ogen en visualiseer hoe de persoon van wie je houdt er over driehonderd jaar uit zal zien. Jij zult er niet zijn in deze vorm, en hij of zij zal er ook niet in die vorm zijn. Wanneer je dan de natuur van de vergankelijkheid aanraakt van de persoon van wie je houdt en wanneer je in staat bent om de natuur van vergankelijkheid in jezelf aan te raken – en je kan dat doen in een paar seconden – dan open je de ogen en je boosheid is weg en je koestert dit moment waarin hij of zij leeft en dat jezelf leeft. Misschien wil je de persoon van wie je houdt omhelzen en zeggen: 'Ah, je leeft, ik ben nog altijd hier!' Zo kan je je boosheid uit de weg ruimen door stil te staan bij de vergankelijkheid.
Als je deze natuur van interzijn niet gezien hebt, wanneer je de natuur van niet-zelf niet gezien hebt, van afhankelijk ontstaan, dan heb je ook vergankelijkheid niet gezien. Dat is de reden waarom stilstaan bij vergankelijkheid ook betekent stil te staan bij de natuur van interzijn, van niet-zelf, van afhankelijk ontstaan. Vergankelijkheid is een instrument, niet meer dan dat. Het is niet de absolute waarheid die je moet uitroepen boven alle andere soorten waarheid. Je moet het begrip van vergankelijkheid overstijgen, want vergankelijkheid is geen begrip, het is alleen een instrument. Stel dat we de vraag stellen 'Wat is vergankelijkheid?' 'Lieve Boeddha, je leerde ons dat alles vergankelijk is. Kan je ons alsjeblieft zeggen wat vergankelijkheid is? De boom is vergankelijk, de wolk is vergankelijk. Wat is vergankelijkheid?'

Vergankelijkheid betekent dat niets hetzelfde ding kan blijven in twee opeenvolgende ogenblikken. Het betekent dat iets slechts kan bestaan gedurende een kort ogenblik. Het volgende ogenblik dat er iets is, is er iets anders, niet exact hetzelfde ding. Het begrip van vergankelijkheid is daarom onmogelijk, want er moet iets zijn dat blijft duren om het vergankelijk te laten zijn. Maar zoiets vind je niet. Het is dus taalkundig absurd te zeggen dat alles vergankelijk is, omdat alles slechts een kort ogenblik bestaat, slechts


foto: Tom Kamphof

gedurende een milliseconde. Dat is alles. En als het niet kan blijven bestaan, hoe kunnen we dan zeggen dat het vergankelijk is? Dus zou ons idee van vergankelijkheid overstegen moeten worden. We stellen ons voor dat vergankelijkheid het uiterlijk voorkomen van iets is en aan de binnenkant is er iets dat blijft duren en dat iets draagt een stempel van vergankelijkheid, maar in de realiteit betekent vergankelijkheid dat je gedurende twee opeenvolgende ogenblikken niet dezelfde persoon kan blijven. Dus is het niet juist om te zeggen dat alles vergankelijk is.

Geen-angst

Voordat de Boeddha overleed sprak hij een bijzonder mooie gatha uit. Dit is een scène uit de Parinirvana-soetra:

> Alle formaties zijn vergankelijk.
> Zij zijn de dingen die door geboorte en dood
> dienden te gaan.
> Maar wanneer zowel geboorte als dood sterven,
> dan wordt nirvana de bron van geluk.

We kunnen de gatha onderverdelen in twee delen, de eerste twee regels hebben te maken met de historische dimensie en de tweede twee regels hebben te maken met de ultieme dimensie. De eerste twee regels stellen ons de relatieve waarheid voor, het begrip dat alle soorten fenomenen en alle soorten vormen vergankelijk zijn omdat ze alle door geboorte en dood moeten gaan, telkens opnieuw van geboorte en dood naar geboorte en dood. Wanneer je het tweede deel van de gatha bekijkt, zie je dat het anders is. Wanneer je de begrippen geboorte en dood uit de weg ruimt, dan sterven ze allebei. Geboorte en dood vinden de dood, want geboorte en dood zijn slechts begrippen, zij zijn geen realiteit. Wanneer je diep kijken beoefent, zie je dat er oppervlakkig bekeken geboorte en dood is, maar ten diepste zie je geen geboorte en dood.

Laten we terugkeren naar de wolk in de lucht. Een wolk kan nooit sterven. Een wolk kan nooit overgaan van zijn naar niet-zijn. Een wolk kan sneeuw worden of ijs of regen, maar een wolk kan niet niets worden. Dus is het onmogelijk voor een wolk om te sterven. Maar het is voor een wolk ook onmogelijk om geboren te worden, want om geboren te worden moet er van niets iets worden, er moet van niemand iemand worden. Een wolk is niet zo. Voordat ze zichzelf toonde als een wolk was het iets anders, zoals het water in de oceaan. Door de warmte van de zon wordt het water omgevormd tot waterdamp. Dus kwam het niet van niets. De natuur ervan is geen geboorte, geen dood.

In het begin zien we dat alles vergankelijk is en door geboorte en dood dient te gaan. Maar in het tweede deel zijn geboorte en dood begrippen, en als je de begrippen van geboorte en dood kunt overstijgen dan maakt deze opruiming je gelukkig omdat je niet meer bang hoeft te zijn voor vergankelijkheid of voor geboorte en dood.

Dit is een van de allermooiste gatha's in de boeddhistische literatuur. We beginnen met het begrip van vergankelijkheid, we beginnen met het begrip van geboorte en dood maar uiteindelijk overstijgen we het begrip van vergankelijkheid, we overstijgen het begrip van geboorte en dood, en geen-angst wordt mogelijk. Dat is waarom vergankelijkheid, als we er diep naar kijken, interafhankelijkheid betekent; het betekent interzijn; het betekent niet-zelf als een instrument voor onze meditatie. Je moet je door die begrippen niet laten vangen; je moet ze niet rondbazuinen als de absolute waarheid.

Manas

De veertiende oefening heeft betrekking op de contemplatie over geen-hunkering (Sanskriet: *viraja*). Wanneer je gezien hebt dat alles vergankelijk is, zie je dat de ware aard van alles interzijn is en co-ontstaan, zodat alles ophoudt het onderwerp te zijn van je hunkering omdat we de neiging hebben om het aangename te zoeken.
Er is in ons een tendens die *mano* of *manas* genoemd wordt, die altijd tracht pijn en lijden te vermijden. Het is een natuurlijke tendens. Het is een natuurlijke tendens om lijden te vermijden, om weg te lopen van lijden en het aangename op te zoeken, achter het aangename aan te lopen. Dat is natuurlijk in ons. Dat is manas. Zonder het inzicht dat we verkrijgen door de beoefening van meditatie gaan we verder met ons zo te gedragen, altijd weg te lopen van lijden, van pijn, steeds proberen achter het aangename aan te lopen.

Nirvana is er nu reeds,
de ware aard van de werkelijkheid.
Nirvana is het wegnemen
van alle begrippen en concepten,
inclusief het wegnemen van de begrippen
van geboorte en dood,
onveranderlijkheid en vergankelijkheid.

We weten dat lijden belangrijk is. Lijden kan ons veel leren. Als je niet in staat bent om je lijden een halt toe te roepen, om naar de aard van je lijden te kijken, dan zul je nooit het pad zien dat leidt tot transformatie en heling. Manas heeft geen oog voor de goedheid van lijden. Manas heeft nooit oog voor de goedheid van lijden. Manas ziet de rol niet die de modder speelt in de lotusvijver. Manas gelooft dat de lotus mogelijk is zonder de modder. Manas heeft geen oog voor het gevaar dat schuilt in het achternalopen van het

voorwerp van onze hunkering. Zij is bereid om te sterven als ze het kan krijgen. Ze is zodanig aangetrokken door het voorwerp van haar hunkering dat ze bereid is te sterven zodra ze het gekregen heeft. Maar ze weet niet dat het voorwerp van de hunkering zoals een droog bot is. Het zal haar nooit bevredigen, zoals het droge bot de hond nooit zal bevredigen. Dat is waarom mediteren ons een inzicht kan geven in de goedheid van lijden, het gevaar achter het voorwerp van onze hunkering aan te lopen en manas te helpen, om dat inzicht over te brengen naar de manas.

De aard van nirvana

De vijftiende oefening van aandachtig ademen gaat over de contemplatie van de aard van geen geboorte en geen dood, de aard van nirvana. Nirvana betekent het wegnemen van alle concepten zoals geboorte en dood. We hebben gezegd wat nirvana geen belofte is. Het is niet iets in de toekomst wat we zullen bereiken door onze beoefening van vandaag. Nirvana is er nu reeds, de ware aard van de werkelijkheid. Nirvana is het wegnemen van alle begrippen en concepten, inclusief het wegnemen van de begrippen van geboorte en dood, onveranderlijkheid en vergankelijkheid. Niet alleen de begrippen van onveranderlijkheid dienen te worden weggenomen, maar ook het begrip van vergankelijkheid dient te worden weggenomen. Niet alleen het begrip van zelf dient weggenomen te worden, ook het begrip van niet-zelf dient weggenomen te worden. Wanneer alle begrippen, inclusief de begrippen van geboorte en dood, weggenomen zijn, dan wordt dat nirvana. Die stilte wordt echt geluk genoemd, geen angst.

De vijftiende oefening van aandachtig ademen breekt dan ook door de aard van geen geboorte en geen dood, geen zijn en geen niet-zijn heen. Het begrip van niet-zijn dient weggenomen te worden, het begrip van zijn dient ook weggenomen te worden. Nirvana is niet het doel van onze zoektocht, omdat alles er al is in de aard van nirvana. Alles is reeds nirvana, jij bent in nirvana. Jouw realiteit is de realiteit van geen-geboorte en geen-dood. Jouw realiteit is de realiteit van geen-komen, geen-gaan. Je bent perfect in nirvana, je bent al lang geleden genirvaniseerd, vanaf het niet-begin. Het is dan ook niet meer het doel van onze zoektocht.

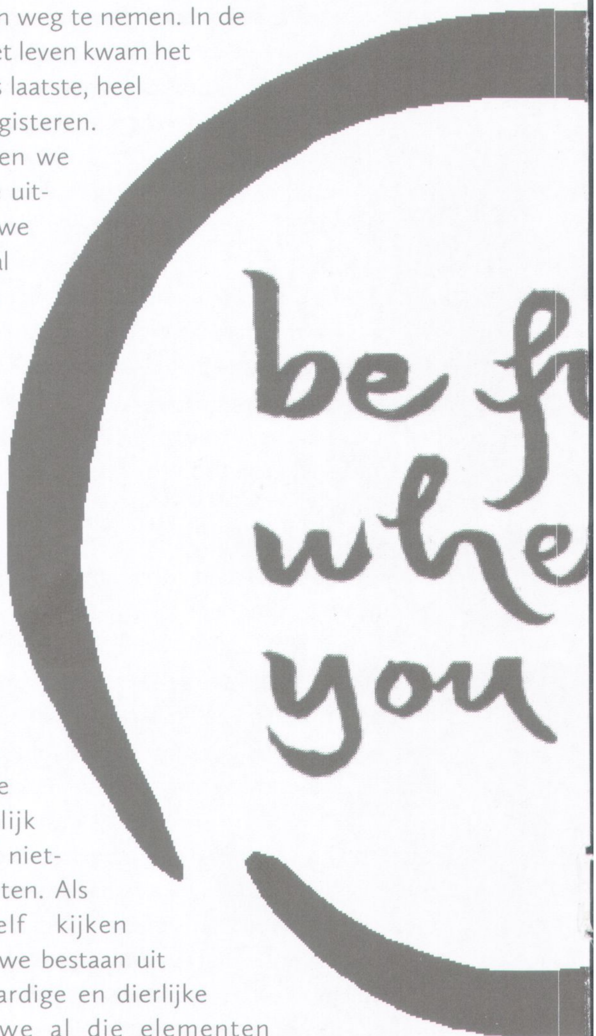
De wolk die je ziet in de lucht, de aard ervan is de aard van nirvana, de aard ervan is geen-geboorte en geen-dood. De wolk hoeft niet op zoek te gaan naar nirvana, want hij is in nirvana. De aard van de wolk is nirvana. Nirvana is dus geen belofte, het is onze ware aard. Wij hoeven ons daar alleen maar van bewust te worden, dat is alles. En we worden ons daar bewust van door het wegnemen van de begrippen die we hebben.

Dat is waarom de zestiende oefening, die de laatste oefening is van aandachtig ademen, eruit bestaat al onze begrippen los te laten, al onze begrippen weg te werpen. De Diamant-soetra kan daarbij helpen. De Diamant-soetra is een soetra die zeer veel gebruikt wordt in de Zentraditie. Er zijn vier basisbegrippen die je weg moet werpen. De essentie van het onderricht is het loslaten van deze vier begrippen.

Vier begrippen loslaten

Het eerste begrip is het begrip van zelf, of niet-zelf. Wanneer je diep kijkt, dan zie je dat het zelf bestaat uit niet-zelf elementen. Dus ben je vrij van dat begrip.

Het tweede begrip is het begrip van het menselijk wezen. Dat is bijzonder interessant. Je dient het begrip van het menselijk wezen weg te nemen. In de geschiedenis van het leven kwam het menselijk wezen als laatste, heel recent, nog maar gisteren. Desondanks geloven we van onszelf dat we uitzonderlijk zijn, dat we rechten hebben op al het andere, op alle andere soorten. We geloven dat alles alleen maar voor ons geschapen werd. Dat is de reden waarom we dat idee dienen weg te nemen dat wij op onszelf alleen kunnen bestaan. Als we diep kijken naar de menselijke persoon, dan zien we dat het menselijk wezen bestaat uit niet-menselijke elementen. Als we naar onszelf kijken bemerken we dat we bestaan uit mineralen, plantaardige en dierlijke materialen. Als we al die elementen wegnemen dan bestaat het menselijk wezen niet meer. De mens bestaat dus uit niet-menselijke elementen. Daarom kunnen we zeggen dat de Diamant-soetra de oudste tekst is over een diepere ecologie, want als je de dieren, de planten en de mineralen niet beschermt dan bescherm je jezelf niet. We moeten het leven van dieren, planten en mineralen beschermen opdat de mens beschermd wordt. Dus nemen we het idee weg dat de menselijke persoon een onafhankelijke entiteit is. De menselijke persoon bestaat zuiver uit niet-menselijke elementen. Dat is zo duidelijk: wij bestaan uit wolken, uit aarde, vuur, lucht, en zonder deze vier elementen



kan de mens er onmogelijk zijn. Dus nemen we het begrip weg van het menselijke wezen als een afzonderlijke entiteit. Het menselijk wezen kan niet bestaan zonder andere soorten, niet-menselijke soorten.

Het derde begrip is het begrip van een levend wezen, een gewaarwordend wezen, wezens met een bewegend leven. Mensen en dieren zijn levende wezens; zij kunnen niet bestaan zonder mineralen en planten. In de geschiedenis van het leven, in het proces van de evolutie, komen wij van mineralen, van planten en van dieren. Natuurlijk hebben wij menselijke voorouders maar we hebben ook dierlijke voorouders, we hebben plantaardige voorouders en we hebben minerale voorouders. En daarom is het fout levende wezens uit te sluiten uit de niet-bewegende wereld. Het stof, de elementaire deeltjes, de quantumdeeltjes: zij zijn ons, wij zijn hen. Daarom dienen wij het verschil op te heffen tussen levende wezens en de objectieve wereld. Er is een verschil tussen *la matière vivante* en *la matière inerte*, levende materie en levenloze materie.

Wetenschappers hebben aangetoond dat wat wij de niet-bewegende wereld noemen zeer intelligent is. De elementaire deeltjes, de elektronen en neutronen, zijn zeer intelligent. Zij hebben een eigen intelligentie. Het is zeer dichtbij. We kunnen ze zien als bewustzijn. Wetenschappers van onze tijd beginnen intelligentie en bewustzijn te zien in zogezegde niet-bewegende dingen. Zij zijn niet zo onbeweeglijk; zij zijn zeer levend, zeer intelligent. Zij zijn ons. Dus het begrip van een levend wezen als afzonderlijk van de rest van de wereld is een fout begrip en dient weggenomen te worden.

Kalligrafie: Thich Nhat Hanh

In de geschiedenis van het leven kwam het menselijk wezen als laatste, heel recent, nog maar gisteren. Desondanks geloven we van onszelf dat we uitzonderlijk zijn, dat we rechten hebben op al het andere, op alle andere soorten. We geloven dat alles alleen maar voor ons geschapen werd.

Het vierde begrip dat weggenomen dient te worden is het idee van levensduur. Wij geloven dat er in de loop van de tijd een ogenblik is waarop wij ons bestaan beginnen, en dat er een ogenblik zal zijn waarop we zullen ophouden met te bestaan, het ogenblik van onze dood. Onze levensduur begin bij punt G (geboorte) en zal eindigen met punt D (dood). Dat is een begrip dat weggenomen dient te worden. Volgens dat begrip bestond je niet voor punt G, en na punt D verdwijn je ook volledig. Dus komen we van niet-zijn naar zijn, en van zijn komen we opnieuw naar niet-zijn. Dat idee dient weggenomen te worden. Onze levensduur is niet zo. Voor punt G zijn we er al en na punt D zullen we er nog altijd zijn. Samen daarmee zijn dus de begrippen van zijn en niet-zijn, en van geboorte en dood weggenomen. Dat is de reden waarom de vier begrippen die in de Diamant-soetra vermeld worden volstaan om alle andere soorten van begrippen te bevatten. Dat maakt de zestien oefeningen van aandachtig ademen zeer volledig. [...]

Transcriptie: Françoise Pottier
Vertaling: Pieter Loogman en Gilbert Van Poppel

Een modus van rust en aandacht

Het was het einde van het jaar 2013 en ik was op dat moment 39 jaar oud. Gelukkig getrouwd en trotse vader van twee prachtige en lieve kinderen. Qua werk ging het me ook allemaal voor de wind, ik gaf leiding aan twee bloeiende fysiotherapiepraktijken en behandelde daarnaast zelf ook nog flink wat uren in de week. Ik had een mooi sociaal leven, met veel lieve vrienden en familie en probeerde zo veel als mogelijk mijn grote passie, wielrennen, uit te voeren.

Door Randy Haalboom

Zo op het eerste oog een prachtig vol en druk leven; dit zou ik wel kunnen volhouden tot ik tachtig zou worden. Alleen was de waarheid iets anders: mijn vrouw had de jaren ervoor een zware burn-out gehad, waardoor ze lang uit de roulatie was geweest, waardoor ik de zorg voor onze kinderen, huishouden en andere zaken alleen moest dragen. Daarnaast had ik net een nieuwe onderneming opgestart die alle aandacht en tijd van mij vroeg, naast de onderneming die ik al had. Maar verder wilde ik mijn wielrennen en vrienden en familie ook blijven onderhouden... Helaas had de dag maar 24 uur, dus daar moest alles van mezelf dan ook inpassen.

Je begrijpt dat dit een zware tol van mij en mijn gezin eiste, zo zwaar dat het lijntje bij mij en het gezin ook erg dun werd. Zo dun dat het bijna op knappen stond. Al had ik dat zelf nog niet door op dat moment.

Merel (mijn lieve vrouw) was al enige tijd bezig om haar leven anders in te richten na haar burn-out. Ze was bezig met yoga, één ding tegelijk doen, in aandacht zijn met de kinderen, alles in een lager tempo. Voor mij was dit iets wat helemaal niet bij mij paste, wat ik helemaal niet nodig had. Ik wilde dat ook helemaal niet omdat ik dan niet al mijn activiteiten en werk in één dag zou kunnen doen. Daarbij kwam dat een burn-out mij nooit zou overkomen... z'n type was ik toch helemaal niet...

Maar aan het einde van het jaar 2013 was bij mij het lijntje inmiddels zo dun geworden dat er iets moest gaan gebeuren, maar ik zag zelf nog niet in wat dat dan moest zijn. Dat kwam pas in de zomer van 2014 toen ik voor het eerst meeging naar de zomer-retraiteweek in Waldbröl in het EIAB.

Merel was al eerder daar geweest met de kinderen en ook al twee keer naar Plum Village in Frankrijk. Ze vroeg mij in de winter van 2013 of ik een keer mee wilde gaan. Ze gaf aan dat ze het heel fijn zou vinden als we dat met het hele gezin eens zouden doen en dat ze dacht dat het goed voor mij zou zijn.

In eerste instantie was ik erg terughoudend want ik was niet zo van de meditaties en al helemaal niet van dat zweverige gedoe. Maar Merel gaf aan dat ik daar helemaal vrij was om mee te doen aan wat ik fijn vond en gaf aan dat het oké was als ik een keer niet aan iets meedeed.

Inmiddels had ik voor mezelf besloten dat ik het een kans moest geven en me er dan vol in moest storten in die week, want dan pas kon ik het echt ervaren. Nou, daar ging ik dan. Mijn eerste retraiteweek, het zou mij benieuwen wat me dat ging opleveren.

Leven in aandacht was voor mij de oplossing

Vanaf het eerste moment dat ik daar was, kwam ik in een andere modus terecht, een modus die ik niet meer kende. Een modus van rust en aandacht. Het eerste moment dat ik kennismaakte met Thây zal ik nooit vergeten. Ik kan het niet omschrijven, dus dat ga ik ook niet doen. Maar het was een bijzondere en heel fijne beleving.

Vanaf dat moment zijn er bij mij dingen gaan veranderen en ben ik door de lezingen van Thây, de gesprekken met de mensen die deelnamen aan die week, gaan voelen dat ik op was. Het lijntje stond op knappen en ik moest ervoor gaan zorgen dat het niet echt zou gaan knappen.

Maar hoe moest ik dat nou gaan doen als ik thuis terug was in de 'echte' wereld? Hier leek het allemaal zo makkelijk en als Thây weer een mooie lezing had gehouden was ik steeds weer ontroerd en geïnspireerd en dacht ik steeds maar weer: ah, is het zo simpel... Pragmatisch als ik ben ingesteld, wilde ik het gevoel en de inspiratie die ik in die week had opgedaan, natuurlijk direct gaan toepassen in mijn (werk)leven. Het mooie is dat dat ook heel makkelijk ging.

Het thema van de retraite was *leven in aandacht* en dat was voor mij de oplossing. Maar leven in aandacht dwong me ook tot het maken van keuzes: de dag heeft maar een beperkt aantal uren, die moet je zo invullen dat de

activiteiten die je wilt gaan doen, ook in aandacht gedaan kunnen worden.

Voor mij betekende dat bijvoorbeeld in mijn werk dat ik belangrijke keuzes moest maken. Bijvoorbeeld: hoeveel uur in de week wil je werken? Wat wil je doen in die uren? Hoe kun je het werk dat je doet ook echt in aandacht doen? Hoe kan ik in aandacht zijn met mijn collega's?
Voorheen werkte ik ongeveer 50-60 uur in de week, waarvan vaak drie avonden. Ik behandelde veel patiënten, deed daarnaast mijn management en praktijkvoering.
Als een collega iets aan me vroeg, antwoordde ik vaak terwijl ik doorwerkte op de computer. Als ik 's avonds thuis was, zat ik vaak met de laptop op schoot naar de tv te kijken en was ik soms ook nog aan het bellen; als ik een patiënt op de behandelbank aan het behandelen was, ging het intussen in mijn hoofd als een razende tekeer, want ik moest nog mail beantwoorden, bestellingen doen, salarissen overmaken, bel lijstje afwerken etc, etc. Kortom, ik deed heel veel, maar weinig met echte aandacht en dat zou ik niet lang meer volhouden.

Keuzes maken

Na de retraiteweek ben ik begonnen met eerst kleine dingen te veranderen:

- Niet meer bellend op de fiets zitten tussen twee afspraken door, maar echt fietsen en in me opnemen wat er op de weg naar de volgende afspraak allemaal gebeurt.
- Als een collega iets met me wil bespreken, me naar de collega toe richten en even stoppen met wat ik aan het doen ben. Of tegen de collega zeggen: ik maak dit even af en dan heb ik alle aandacht voor jou. Maar niet meer al typend met mijn collega praten.
- Als ik ga eten niet meer met mijn telefoon bezig zijn of een boekje lezen, maar in aandacht eten.

Dit waren voor mij hele haalbare dingen om te veranderen en dat beviel me eigenlijk heel goed. Veel moeilijker was de beslissing, met twee bedrijven om leiding aan te geven, om minder te gaan werken. Hier hing een belangrijke keuze aan vast, namelijk: of minder administratie en management doen, of minder patiënten zien. Want ik wilde terug naar 32-36 uur werken in de week en dat is simpelweg niet haalbaar als je beide activiteiten in aandacht wilt doen.


foto: Randy Haalboom

Pragmatisch als ik ben ingesteld, wilde ik het gevoel en de inspiratie die ik in die week had opgedaan, natuurlijk direct gaan toepassen in mijn (werk) leven.

De keuze die ik gemaakt heb is om te stoppen met het behandelen van patiënten. Dit is aan de ene kant heel erg jammer, maar de beslissing op zich gaf al zo veel rust in mijn hoofd, dat het een goede keuze is.

Op dit moment kan ik mijn werk met zoveel meer aandacht doen en heb ik zoveel meer aandacht voor mijn collega's en gezin, dat ik tijd heb om deze bijzondere ervaring over leven in aandacht op te schrijven.

Voorheen had ik dat ergens diep in de avond met mijn laptop op schoot voor de tv gedaan, nu ervaar ik de tijd en de ruimte om dat op een fijn moment te doen, waardoor ik er ook echt aandacht aan kan besteden.

Deze zomer ben ik met het gezin voor de tweede keer naar Waldbröl geweest voor een retraiteweek en ik had er zin in en het was als thuiskomen.

Twee jaar geleden had ik dit niet kunnen voelen en keek ik er als een berg tegenop, want zo'n retraiteweek of manier van leven, dat was echt niets voor mij...

PS: via deze weg wil ik mijn dank uitspreken aan mijn Schat van Goud, die mij meegenomen heeft op dit pad. Een bijzonder pad waar we nu naast elkaar kunnen lopen en elkaar af en toe dragen als dat nodig is.

Ondernemer en boer over veganisme

Floris Beuker, veganist en ondernemer gaat in deze mailwisseling in gesprek met Wim Heusinkveld, 64 jaar, boer en zenleraar op De Maanhoeve over veganisme, principes en gelukkig zijn.

Beste Wim,

Sinds 20 december 2015 eet ik veganistisch. Dit betekent: *geen* vlees, *geen* vis, *geen* zuivel en *geen* eieren. Wat eet ik dan wel? De rest. Groente, fruit, peulvruchten, granen, rijst, noten, zaden, pitten en alle soorten kruiden. Het was even wennen in het begin. Ik moest me er een beetje in verdiepen, maar na een kleine tien maanden kan ik zeggen dat het me verrassend gemakkelijk afgaat. Ik eet gevarieerder en lekkerder dan ervoor en voel me bovendien fysiek en mentaal sterker.

Waarom heb ik besloten om plantaardig te eten?

1. De belangrijkste reden is voor de dieren. Het is in mijn beleving ronduit onmenselijk hoe wij als maatschappij met dieren omgaan. 60 miljard levende wezens worden jaarlijks afgeslacht. Het hieraan voorafgaande leed is voor mij bijna onvoorstelbaar.
2. Het milieu. De CO_2- uitstoot van de vlees- en zuivelindustrie is een van de grootste oorzaken van de opwarming van de aarde. Daarbij worden de zeeën zwaar overbevist wat tot gevolg heeft dat complete ecosystemen onderuit worden gehaald.
3. Mijn gezondheid. In verschillende documentaires, onderzoeken en boeken wordt aangetoond en bewezen dat het consumeren van vlees, vis, zuivel en eieren niet nodig is voor mensen. Sterker nog, mensen die een plantaardig eetpatroon volgen zijn minder vatbaar voor: hart- en vaatziektes, diabetes, allergieën, overgewicht en kanker. Daarbij is er minder noodzaak voor medicijnen en operaties.

Sinds ik de beslissing heb genomen om geen dierlijke producten meer te consumeren is er veel veranderd in mijn leven. Wat me bijvoorbeeld erg opvalt is hoe andere mensen omgaan met mijn veganisme. Met grote regelmaat zeggen vrienden, kennissen, collega's en familie mij, zonder dat ik ernaar vraag, dat ze al een stuk minder vlees eten. Het lijkt wel of er een soort collectief schuldgevoel is waar we nog niet collectief aan toe willen geven. Het lijkt erop dat mensen in steeds grotere mate beseffen dat het eten van dierlijke producten helemaal niet zo gezond voor ons is als dat we altijd dachten. Is het eten van dierlijke producten het nieuwe roken? Ik denk van wel.

Floris

Beste Floris,

Dankjewel voor je heldere mail. Ik vind het waardevol en leuk een tijdlang te mailen met jou. Jaren geleden kwam je als Wake Upper voor het eerst naar De Maanhoeve. Enkele maanden geleden vertelde je van je mooie tijd in Plum Village en dat je inmiddels overtuigd veganist bent geworden en het soms zoeken is hoe dit te communiceren met je omgeving. Dat begrijp ik. Toen ik jaren geleden vegetarisch werd begrepen mijn collega-boeren mij ook niet altijd.

Het was en is voor mij, net als nu voor jou, een voortdurende oefening in liefdevol spreken en liefdevol luisteren. Tot vijftien jaar geleden was ik een regelmatig vleeseter. Samen met Ida had ik een modern varkensbedrijf waar we met veel plezier en liefde en respect onze dieren verzorgden. In een geleidelijk proces ben ik toen vegetarisch gaan eten. Het vijf sterren vegetarisch koken van Ida maakte de overgang wel gemakkelijker. De reden voor mij was en is dat ik niet het recht heb om tegen een dier te zeggen, ik ga jou doden en eet je op. Dus de gelijkheid van al wat leeft. De aantallen en omstandigheden die je in je mail noemt hebben voor mij daar geen invloed op. Ook al zou een dier onder ideale omstandigheden opgroeien dan nog heb ik niet het recht om het te doden. Ik merk dat ik niet de behoefte heb om anderen hiervan te overtuigen. En er zeker geen oordeel over heb. Hoe is dat bij jou?

Ik vind het indrukwekkend om in jouw mail te lezen over de gezondheidseffecten van het veganisme. Ik denk dat ieder mens zijn of haar eigen pad loopt, waar het geestelijke proces samenvalt met het fysieke. Voor mij ligt het accent meer op mijn innerlijke vrede en harmonie en in mijn dagelijkse leven dankbaarheid en tevredenheid te ervaren. Dit laatste ervaar ik momenteel volop nu we bezig zijn met de aardappeloogst, boven op de rooimachine, zon en wind op m'n gezicht en een mooi product uit de aarde te oogsten.

Ik zie uit naar je volgende mail.

Een Hartegroet,

Wim Heusinkveld, *Liefdevolle toewijding van het hart*

Vrij zijn waar je ook bent en wat je ook doet

Door Tineke Spruytenburg

Vrij zijn, wat betekent dat eigenlijk?
Veel mensen zeggen dat echte vrijheid betekent dat je alles kunt doen wat je wilt, zolang je maar niemand kwaad doet. Ook zou je alles moeten kunnen zeggen wat je maar wilt. Dat noemen ze 'vrijheid van meningsuiting'.

Wat denk jij?
Zou dat echte vrijheid zijn als we allemaal kunnen doen en laten en zeggen wat we willen?
Wat zou jij nodig hebben om je vrij te voelen?
Kun je vrij zijn op school?
Is het mogelijk om je vrij te voelen als je arm bent?
Of als je in de gevangenis zit?
Zouden criminele mensen zich vrij voelen? En hoe zit het met mensen die een geheim met zich meedragen, voelen die zich vrij?

Boeddha zei dat we allemaal slaaf zijn van begeerte, woede, jaloezie, wanhoop, angst en verkeerde waarnemingen.
Woede en angst kennen we natuurlijk, dat voelt iedereen wel eens.
Begeerte is alles wat je graag wilt hebben, zien of beleven.
Jaloezie is een gevoel dat je misschien hebt als anderen dingen hebben waar jij naar verlangt, bijvoorbeeld de iPad van je vriend of de aandacht van een van je ouders.
Wanhoop is een sterk gevoel. Het komt op als je niet meer weet hoe je een moeilijke situatie kunt aanpakken.
Wanhoop drijft mensen bijvoorbeeld om in een gevaarlijk klein bootje over zee te vluchten als er oorlog in hun land is.

Verkeerde waarnemingen is wat lastiger uit te leggen. We denken dat wat we horen, ruiken, proeven, voelen en zien waar is, terwijl dat heel vaak niet zo is. Een voorbeeld: Stel je hoort twee vriend(inn)en met elkaar fluisteren. Je kunt hen niet verstaan, maar je hoort opeens een klank die op jouw naam lijkt en je ziet de meisjes jouw richting uit kijken. Onmiddellijk komt de gedachte op dat ze het over jou hebben. Je voelt je onzeker en alleen. Onderweg naar huis moet je er steeds aan denken en je wordt boos dat die meiden daar over jou stonden te roddelen. Thuis vertel je wat er aan de hand is. Wanneer je goed naar je eigen woorden zou luisteren, zou je misschien horen dat wat je vertelt niet meer precies is wat er is gebeurd. Het gaat dus bij verkeerde waarnemingen niet over wat je ziet of hoort. Het gaat over wat je erbij voelt en denkt. En over het verhaal dat je er in jezelf van maakt.

Volgens Boeddha zijn we pas echt vrij als we ons van onze begeerte, woede, jaloezie, wanhoop, angst en verkeerde waarnemingen bevrijden.

Maar hoe doe je dat? Een van de oefeningen die mij helpen is te bedenken hoe goed ik het heb en daar dankbaar voor te zijn. Dan voel ik me gelukkig en heb nergens meer behoefte aan.

Wat ook goed voor mij werkt, is om dingen die ik niet meer nodig heb of bijna nooit gebruik, naar de kringloop te brengen. Hoe minder spullen er om me heen zijn, hoe meer vrijheid ik voel.

Wij zijn benieuwd hoe jullie over vrijheid denken. Je kunt een email sturen aan redactie@aandacht.net en wie weet sta jij dan in de volgende Kinderklank.


tekening: Anneke Brinkerink

Wake Up Zomerretraite 2016

In vertrouwen en veiligheid delen



In de nadagen van deze zomer vond weer de Wake Up Zomerretraite plaats, als vanouds op De Maanhoeve bij Wim en Ida. En hoewel ik nu spreek alsof ik een veteraan ben, was dit voor mij zowel de eerste Wake Up-retraite als de eerste keer op De Maanhoeve. Een frisse blik dus op een kleine week, die om meerdere redenen als heel bijzonder de boeken in zal gaan.

Door Jurriaan van Reijsen, *Wonderful Inclusiveness of the Heart*

De setting was vooraf wel duidelijk: 31 augustus t/m 4 september, De Maanhoeve in Exloërveen, Wim en Ida, fijne en toegewijde staf en, hoe bijzonder, een vertegenwoordiging van maar liefst drie zusters uit het EIAB, onder wie zuster Annabel. Naar deze setting zou een groep jongvolwassenen toe komen, die zich, op welke wijze dan ook, verbonden voelt met de beoefening vanuit de Wake Up-traditie. Bijvoorbeeld omdat zij periodiek beoefenen in een lokale Sangha; omdat ze eerder in Plum Village of het EIAB zijn geweest; of gewoon omdat ze behoefte hebben aan een week van rust, verbinding en beoefening. Dat het geen kleine groep zou zijn, werd vlak voor het begin pas echt duidelijk en eenmaal op woensdag op De Maanhoeve aangekomen, bleek dat we maar liefst met zo'n 65 mensen samen waren gekomen. Een behoorlijk grote groep dus, met een behoorlijke potentie aan energie en aandacht.

Op de eerste dag was er gelegenheid om elkaar (weer) te zien, nieuwe ontmoetingen te doen en de energie aan te voelen van de groep die aan het ontstaan was. Er werd gegeten in stilte en niet veel later volgde meer stilte, in de vorm van de Noble Silence. Aanvankelijk voelde ik daar wat weerstand tegen, omdat ik ergens wel wist dat die stilte mijn diepere lagen van gevoel en emoties bloot zou leggen en dat gebeurde (natuurlijk) ook. Ik wist toen nog niet hoezeer dat er allemaal mocht zijn en hoe veilig het gedragen zou worden. Het duurde een nachtje voordat ik me daarvoor open kon stellen.

Wat me het meest is opgevallen is de energie die de groep als Sangha heeft weten te realiseren.

De volgende ochtend waren daar, zoals elke ochtend om half zeven, de prachtige klanken van Wim en Ida, die ons wekten met zang, waarna ochtendmeditatie en ontbijt volgden. Pas na het ontbijt zouden we de Noble Silence weer loslaten en de verdere invulling van de dagen ervaren. Die invulling was op een fijne manier erg gevarieerd, met afwisselend Dharma Talks, werkmeditatie, lunch, workshops, dans, avondeten, zangcirkels, samenkomsten rond het kampvuur en vanzelfsprekend Dharma delen, waarbij er veel ruimte was om te delen met de Sangha. Naast de fijne Zendo, bood de gloednieuwe en prachtige Hof van Karuna, een enorme tuin waarin vele boeddhistische thema's zijn verwerkt, een geweldige plek om deze mooie activiteiten met elkaar te kunnen ontplooien. Hoe mooi was het om te ervaren dat er zowel een vaste omlijning in het programma zat, als een warm bad aan



foto: Lisa Leaber

bijzondere activiteiten. De vaste momenten van ochtendmeditatie, waarbij de bel elke keer weer uitnodigde om naar het huidige moment terug te keren. De reguliere momenten van Dharma delen in de families om, ondersteund door een zuster en/of een familiehoofd, in vertrouwen en veiligheid te delen. De vaste momenten van ontbijt, lunch en avondmaal, waarbij in stilte en met eerbied voor elkaar en de voeding werd gegeten.

Die omlijning werd vervolgens ingevuld door een aantal hele bijzondere events, zoals het hoeden van een grote kudde schapen en het planten van de traditionele Wake Up-boom, waarbij iedereen op papier geschreven aspiraties als voeding voor de boom en zichzelf aanbood aan de aarde. Bijzonder was ook de formele Transmissie-ceremonie op zondag, waarbij een aantal Sanghaleden de Vijf Aandachtsoefeningen in de traditie van Thich Nhat Hanh aannam. Daarnaast viel op met welk enthousiasme Sanghaleden zelf, soms zeer spontaan, workshops organiseerden voor de Sangha. Zo werd er een talk gehouden over het houden van bijen, werd er een zeer inspirerende workshop over Geweldloze Communicatie aangeboden en was er ruimte voor Total Relaxation.

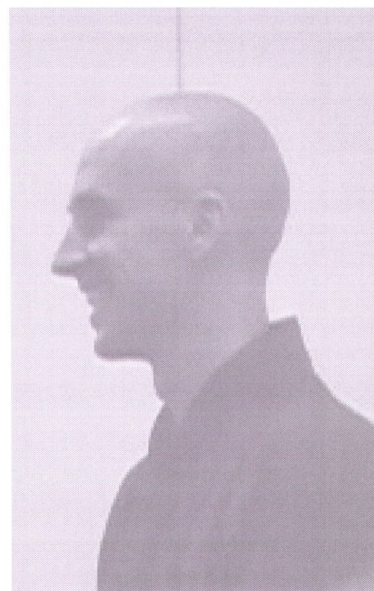
Zo veel mooie dingen. Zo veel inspirerende wijsheid en zo veel ruimte voor ontspanning, stilte en meditatie. Maar wat blijft me nu het meeste bij van alles? Ondanks dat er zo veel hoogtepunten benoemd kunnen worden, is er één ding dat me het meest is opgevallen en dat is de energie die de groep als Sangha heeft weten te realiseren. Een energie die zich laat vatten in woorden als ruimte, openheid, veiligheid en verbondenheid. Het was slechts een paar dagen, maar het samen leven, eten, beoefenen, lachen, dansen en ook gewoon helemaal stil zijn, bouwde langzaam maar zeker deze energie op. Een energie waarin iedereen simpelweg precies kon zijn wie hij of zij is, waarin elk gevoel er mocht zijn en gedragen werd en waarin niemand werd uitgesloten. En dat voelt heel ruimtelijk en veilig aan. Vertrouwd ook. En dat is helemaal niet zo gek, want het brengt ons dichter bij wie we in essentie zijn; onze ware boeddhanatuur.

In deze waardevolle energie heb ik kunnen verblijven, kunnen ademen, kunnen voelen, verbinden en ontspannen. Dat was precies waar ik aanvankelijk wat weerstand tegen ervaarde, maar tegelijkertijd datgene waar ik de meeste behoefte aan bleek te hebben. Dank u wel meest gerespecteerde Thây, dank u wel dierbare zusters, dank jullie wel Wim en Ida, dank jullie wel staf, dank jullie wel Sangha. Dankzij jullie was dit mogelijk. Voor mij en voor velen.

En nu, weer thuis, ervaar ik dat die energie nog heel dichtbij is. Soms wat naar de achtergrond verschoven door het ritme van de dag, maar ook weer terug te vinden, als ik in afzondering mediteer, in de Sangha of in het bijzijn van gewaardeerde vrienden.

Uit het klooster

Vrijheid van lijden


foto: Rudi en Mie

Terwijl ik op mijn kantoortje in het EIAB zit en naar buiten kijk, zie ik vogels hoog aan de hemel voorbij vliegen. Zijn vogels echt zo vrij als ik weleens denk? Stel dat ik zou kunnen vliegen, zou ik dan ook vrij zijn? Hoe lang zou dit vrije gevoel dan duren?

Ik denk dat de grootste vrucht in het boeddhisme de vrijheid van lijden is. Niet de afwezigheid van lijden, maar vrij zijn van het lijden en niet meer bang zijn te lijden. Deze vrijheid is de vrucht van wijsheid, *'... de ware wijsheid, die in staat is aan alle vormen van lijden een einde te maken'* staat in de hartsoetra. Thây zegt weleens, dat verlossing in het christendom de genade van God is en dat verlossing in het boeddhisme door wijsheid ontstaat.

Thây heeft een boekje geschreven voor gevangenen. Dit boekje heet *Vrij zijn, waar je ook bent*. Zo'n titel kan een echte 'eyeopener' voor mensen zijn. Hoe kunnen gevangenen nu vrij zijn? Dat lijkt een contradictio in terminis.

In een boek van Jack Kornfield kwam ik een voorbeeld tegen dat ik ijzersterk vind. Twee gevangenen ontmoeten elkaar vele jaren na hun vrijlating. De ene gevangene vraagt aan de andere, of hij zijn folteraars al heeft vergeven. 'Nee, dat zal ik ook nooit doen,' is zijn antwoord. 'Dan houden ze je dus nog steeds gevangen,' zegt de ander. Dit is voor mij een heel duidelijk voorbeeld dat je vrijlating uit de gevangenis niet je ware vrijheid is. Zolang we nog wrok koesteren en haten, zijn we niet vrij van lijden. We dragen de ketens van wrok en onwetendheid nog steeds met ons mee.

In de gevangenis geen prooi van boosheid of wanhoop te worden, is een beoefening om voor onze vrijheid te vechten. We willen niet toelaten dat we onze liefde, ons mededogen en ons inzicht verliezen. Deze energieën kunnen onze vrijheid beschermen, waar we ook zijn. Overal vrij te zijn heeft dus niet zozeer met onze omgeving te maken, maar vooral met het cultiveren van onze geest.

Br. Phap Xa

Rechtvaardigheid is het publieke gezicht van liefde

De Orde van Interzijn werd in 1966 door Thây opgericht en vierde onlangs zijn vijftigste verjaardag in Vulture Peak Retreat in Plum Village. Een van de hoogtepunten van de feestelijkheden was de lezing die de Amerikaanse dharmaleraar Cheri Maples hield.
Cheri Maples is politieagent en advocaat.

Door Shelley Anderson, *True Great Harmony*

Cheri Maples maakte kennis met Thich Nhat Hanh toen ze nog niet zo lang bij de politie werkte. Ze merkte dat ze steeds meer een muur rond haar emoties bouwde en cynisch en wantrouwig begon te worden, net als veel oudere agenten om haar heen. 'Er was sprake van veel stress, traumatische ervaringen, emotionele geslotenheid. Mensen zochten hun toevlucht in alcohol, drugs, eten, gokken, ontrouw: wat hen ook maar hielp om het hoofd boven water te houden.'

Onder medewerkers van de politie komen, net als onder leraren, medisch personeel en werknemers in andere maatschappelijke beroepen, veel gevallen van burn-out en depressie voor. Nadat Cheri in de praktijk van haar chiropractor een boek van Thich Nhat Hanh had zien liggen, *Being Peace* (in het Nederlands vertaald als *Vredelevend*, Asoka 1999) besloot ze naar Plum Village te gaan om meer over mindfulness te weten te komen.

'In Plum Village moet je echt oppassen wat je zegt,' zei ze gekscherend. 'Terwijl ik groente stond te snijden merkte ik tegen de vrouw naast me op: "Ik heb zo'n idiote droom, namelijk dat politieagenten vredig hand in hand lopen tijdens een retraite met Thây." De vrouw zei: "Nou, vraag dat dan aan Thây!" Dat deed Maples, en Thây beloofde een retraite voor politiepersoneel te leiden als zij dat zou organiseren.

Toen Cheri kort na de retraite weer aan het werk was, gebeurde er iets wat haar leven veranderde. Er kwam een melding binnen van een vrouw die komen volkomen overstuur vertelde dat haar ex-man weigerde hun dochtertje terug te brengen na een weekendbezoek. Agent Cheri Maples liep het huis in waar de man het meisje vasthield. 'Normaal gesproken zou een man in zo'n situatie onmiddellijk gearresteerd zijn. Ik besloot echter om aandachtig luisteren te beoefenen. Het was een enorme kerel, heel wat groter dan ik,' vertelde ze. 'Ik zei tegen hem dat ik kon zien dat hij van zijn dochter hield, en dat het meisje erg bang was. Dus waarom lieten we haar niet even naar buiten gaan terwijl wij praatten? Hij liet haar gaan. Ik ging naast hem zitten en sprak met hem over wat er aan de hand was. Hij begon te huilen. Het was duidelijk dat hij ongelooflijk veel verdriet had. En omdat er geen sprake was geweest van lichamelijk geweld, besloot ik hem niet te arresteren.' Een paar dagen later herkende de man agent Maples op straat. 'Hij tilde me op, gaf me een enorme knuffel en zei: "U hebt die avond mijn leven gered".'

Dit markeerde het begin van een periode van diepe reflectie over hoe 'ik mezelf kon uitrusten met liefde en mededogen in plaats van met een vuurwapen. Politieagenten horen voor rust en veiligheid te zorgen en de gemeenschap te beschermen en te dienen. Dat kun je alleen doen als je zelf vanbinnen vrede kent.' In 2003 leidde Thây een door Maples georganiseerde retraite met vijfenvijftig politieagenten en andere mensen werkzaam in het strafrechtsysteem en sprak daarbij onder andere over hoe zinloos het is om geweld met geweld te beantwoorden.

Maples heeft inmiddels mindfulnesscursussen gegeven aan meer dan duizend politieagenten. Ze zet zich actief in voor de hervorming van het strafrechtsysteem in Amerika, mede in het licht van zwarte mensen die door politiegeweld om het leven zijn gekomen. Ze is ervan overtuigd dat harder optreden door de politie geen garantie is voor minder geweld. 'Openbare veiligheid bereik je door de gemeenschap sterker te maken,' zei ze, en niet door hardere straffen of militarisering van het politiekorps. 'Je kunt niet met arrestatiestrategieën aankomen bij zaken waarvoor langetermijnoplossingen nodig zijn.'

Eén maatschappelijk initiatief waarbij ze betrokken is, is de jongerenrechtbank. Daarin volgen jongeren trainingen om te kunnen optreden als rechter, advocaat en jurylid.
'De politie brengt jonge wetsovertreders naar de jongerenrechtbank, waar de gemeenschap vervolgens bepaalt welke straf er wordt opgelegd. Een deel van de straf is altijd dat je

nog eens terugkomt in de jongerenrechtbank, maar dan om als jurylid op te treden.' Het is een zeer succesvol initiatief, met name wanneer het gaat om de re-integratie van jonge wetsovertreders op hun school en in hun buurt. Door heel Amerika zijn er inmiddels honderden jongerenrechtbanken, en in Madison, Wisconsin, waar Maples woont, is er zelfs een op elke middelbare school.

'Het doel is herstelrecht in plaats van straf,' zei Maples. Bij herstelrecht gaat het erom de schade die is aangericht te herstellen. Het is gericht op de getroffenen, niet op de daders, en op hoe er kan worden gerepareerd wat er kapot is gegaan. 'Door de dader te bestraffen wordt het slachtoffer niet geheeld. Vergeving door de getroffene kan bij de dader leiden tot berouw. De slachtoffers kunnen alleen zichzelf helen, niet de dader.'

Maples vertelde veel ontroerende verhalen die haar woorden illustreerden, onder andere over het bezoek dat ze met een verkrachtingsslachtoffer bracht aan de veroordeelde dader. Nadat ze hem had uitgelegd wat er door de verkrachting met haar gebeurd was, zei het slachtoffer: 'Zodra ik ervan overtuigd ben dat je begrijpt welke gevolgen jouw daad voor mij heeft gehad, nodig ik je uit om bij me te komen eten.' Ook vertelde Maples over de keer dat ze de moeder van een vermoorde vrouw in de rechtbank in de armen zag vallen van de moeder van de moordenaar.

'We moeten goede curatoren zijn van het museum van ons verleden, goede tuiniers van ons opslagbewustzijn,' zei Maples. 'En dat allemaal in dienst van onze eigen vrijheid. Door gehecht te raken aan het slachtofferschap tasten we onze vrijheid aan. Zelfcompassie is hierbij van het grootste belang. Compassie zonder zorg voor jezelf is incompleet.'

Door de dader te bestraffen wordt het slachtoffer niet geheeld. Vergeving door de getroffene kan bij de dader leiden tot berouw. De slachtoffers kunnen alleen zichzelf helen, niet de dader.

Maples heeft het Centrum voor Mindfulness en Recht opgezet om een bijdrage te leveren aan de hervorming van het strafrechtsysteem en ervoor te zorgen dat gelijke toegang tot dat rechtssysteem voor iedereen een realiteit wordt. Ze eindigde haar inspirerende toespraak met een aantal vragen aan alle aanwezigen. 'Wat zijn de idealen waar je hart naar verlangt? Hoe kun je je leven in dienst van die idealen stellen? Staat wat je van plan bent te doen in dienst van je idealen? Beoordeel je daden naar of je er spijt aan zult overhouden.'

De titel van dit stuk is een door Maples geciteerde uitspraak van de Afro-Amerikaanse theoloog Cornel West.

links: www.mindfulnessandjustice.org
http://www.onbeing.org/program/thich-nhat-hanh-cheri-maples-and-larry-ward-being-peace-in-a-world-of-trauma/74



foto: Website Cheri Maples

In 2008 ontvangt Cheri Maples de Lamp van Thây.

Cheri Maples kreeg op 8 september een ernstig fietsongeluk en ligt nog steeds in het ziekenhuis. Ze rust veel en neemt de tijd om te helen, wat waarschijnlijk een lange weg zal zijn. Je kunt helpen door je liefdevolle energie naar Cheri te sturen.

Vietnamprojecten: Trouwe voortzetting en vernieuwing

In 1966, veertig jaar geleden, is in Vietnam de Orde van Interzijn opgericht. De eerste groep bestond uit jonge idealistische maatschappelijk werkers, van wie sommigen later zijn ingetreden in de kloosterorde. Een van hen was Zr. Chan Kong. Tijdens de 21-daagse juni-retraite in 2016 werd het veertigjarig jubileum van de OI gevierd en daarbij werden de eerste Vietnamese OI-leden geëerd. Een ontroerende gebeurtenis!

Door Jantien Lodder, *Strong Path of the Heart*

Trouwe voortzetting

Een aantal van de eerste Vietnamese Ordeleden is nog steeds actief als maatschappelijk werker in de armste en achtergebleven gebieden in Vietnam. Ik heb Vietnam nu een aantal keren bezocht en tijdens een bezoek aan de diverse projecten die door Plum Village en de Europese Sangha's gesteund worden, waren ook altijd deze trouwe hardwerkende mensen, oude strijdmakkers van Thây en zr. Chan Kong aanwezig. Ik vond het prachtig om te zien dat zovelen van hen naar Plum Village zijn gekomen om dit jubileum mee te maken en natuurlijk ook om Thây te zien. Opvallend is hoe sterk hun onderlinge band is, hoe hecht hun eigen Sangha en hoe mooi dat er nu ook jonge mensen zijn bijgekomen. Hun werk in Vietnam bestaat nog steeds uit het helpen van zeer arme mensen, gezinnen, achtergebleven plattelandsgebieden en uit het ondersteunen van een groot aantal schooltjes voor de kleinste kinderen. Leven in Aandacht besteedt een deel van haar geld aan dit programma samen met het Duitse Maitreyafonds. Zr. Chang Kong weet dat de Nederlandse Sangha veel trouwe donateurs telt en waardeert dat zeer. Ze doet bij iedere gelegenheid haar best om de mensen die zich inzetten voor de fondswerving voor Vietnam te noemen, te waarderen en te stimuleren.



Vernieuwing in het Tam Binh Centrum in Hué, Vietnam

In september worden de nieuwe gebruikers van het Tam Binh Centrum voor gehandicapte jongeren van harte welkom geheten! Het Tam Binh Centrum is een voortzetting van de Beloved School, die dit voorjaar haar deuren heeft moeten sluiten. Gelukkig hebben de manager Mrs Dieu Van en haar staf genoeg energie en nieuwe ideeën voor een doorstart op een nieuwe locatie in Hué. Tam Binh betekent letterlijk 'Peace of Mind' en het logo is een stapeling van stenen, een 'steenmannetje'.

De hele zomer is er gewerkt met hulp van lokale ondernemers, lowbudget-materialen en allerlei creatieve oplossingen om van een oud fabrieksgebouw een schoon, warm en aangenaam centrum te maken. Zo is de mozaïek-vloer gemaakt van gebroken tegels en zijn de schoolbanken tweedehands verkregen en helemaal opgeknapt. Het gebouw is licht van kleur en biedt beschutting tegen felle zon en harde regen. Ook wordt er een tuin aangelegd om samen met de jongeren te tuinieren en daarmee in het eigen eten te voorzien.

Er zijn veel gehandicapten in Vietnam. Dit is nog altijd een gevolg van het gebruik van pesticiden en ontbladerings-middelen gedurende de oorlog in Vietnam. Jarenlang rustte er een groot taboe op en kwamen veel ouders met één of meer gehandicapte kinderen in grote problemen, omdat er nergens opvang was of onderwijs. Tegenwoordig is er in Vietnam meer erkenning voor dit probleem en werkt de overheid ook wat beter mee als het gaat om vergunningen en het ondersteunen van nieuwe initiatieven. De Beloved School heeft al die jaren nooit een 'Permit' gehad, maar het Tam Binh Centrum krijgt dit nu al, voor de opening! Dat is in Vietnam echt een unicum.



Dac en Tri

De broers Dac en Tri zijn 24 en 26 jaar oud. Beiden hebben het syndroom van Down. Zij wonen thuis bij hun ouders en willen graag nieuwe dingen leren op de dagopvang. Tri is spraakzaam en helpt graag in het huishouden. Zijn favoriete hobby's zijn hip-hop dansen en voetballen. Dac is wat langzamer van begrip en heel zacht. Hij knuffelt graag met zijn moeder. Beide broers zijn van harte welkom in het Tam Binh Centrum. Het Tam Binh Centrum vraagt de ouders om een bijdrage. Het is heel belangrijk dat de ouders betrokken blijven bij hun gehandicapte kind. Als er geen geld is voor schoolgeld, dan kunnen ze op een andere manier bijdragen bijvoorbeeld met koken of tuinieren.

Het nieuwe centrum wordt geleid door Mrs Dieu Van. Behalve een groot hart heeft ze ook een groot doorzettingsvermogen. Ze heeft de afgelopen jaren in de Beloved School veel geleerd en gaat nu met het Tam Binh Centrum een nieuwe weg inslaan, samen met de staf met wie ze ook al in de Beloved School werkte.

In Tam Binh komt mindfulness centraal te staan. Samen met de Buddhist University van Hué wordt er gestalte gegeven aan de inhoud van het mindfulness-programma voor gehandicapte jongeren. Vanuit Nederland ondersteunt de Nederlandse Tam Binh-stichting met geld, advies en persoonlijke inzet het nieuwe centrum. Het nieuwe centrum is ingebed in een lokaal netwerk in Hué, maar is voor haar financiën nog wel afhankelijk van geld uit het buitenland. Dankzij de donateurs van de Stichting Leven in Aandacht ontvangt het Tam Binh Centrum 15.000 euro per jaar, en mogelijk meer als de donatieopbrengsten dat toelaten.

Elke donatie wordt goed gebruikt en ons geld is nog steeds hard nodig om in Vietnam de kinderen verder te helpen die het hard nodig hebben.

Heb je een goed idee om samen met je Sangha of op andere wijze geld in te zamelen voor de Vietnamprojecten? Neem dan contact op met mij als vertegenwoordiger van de Vietnamwerkgroep: Jantien.lodder@upcmail.nl

Bedankt!



alle foto's: Jantien Lodder

Het Verdiepingsprogramma van de Stichting Leven in Aandacht biedt beoefenaars de gelegenheid zich te verdiepen, met name in de concreet toepasbare kennis van het boeddhisme. Activiteiten worden begeleid door dharmaleraren en leden van de Orde van Interzijn en vinden op verschillende locaties plaats. Voor meer informatie zie www.aandacht.net/agenda/liaprogramma

Retraites en dagen van aandacht

Retraites en dagen van aandacht in 2016

Dagen van Aandacht
In de tuin

In Vriendenhuis Nooitgedacht werken we regelmatig een vrijdag in aandacht in de tuin of in/om het huis. Je bent van harte welkom om mee te doen!
Info: woneninaandacht@hotmail.com
Data: 4 november, 2 en 9 december 2016 (10:00 – 16:00)
Begeleiding: Barbara Muhs of Jorieke Rijsenbilt
Kosten: geen

Dagen van Aandacht
Voor gezinnen

Deze dagen in het Vriendenhuis zijn bedoeld om gezinnen te ondersteunen in hun intentie om de beoefening in het dagelijks leven te integreren.
Data: 5 november 2016; 12 februari, 1 april, 4 juni, 8 juli, 3 september 2017 (10:00 – 16:30)
Locatie: Vriendenhuis Nooitgedacht
Voor wie? ouders met kinderen tussen de 6 en 12 jaar.
Begeleiding: Tineke Spruytenburg (kinderprogramma) en Maria Ruiters en Wim Schuurmans (ouders)
Info: tin.spruytenburg@gmail.com.
Aanmelding: zie info www.vriendenhuisnooitgedacht.nl/

Een dag zingen in aandacht
Meditatie en stembevrijding

Op deze dag nodigen we jullie uit je Boeddhastem wakker te maken; je ware oorspronkelijke stem te laten horen, precies zoals die op dit moment is. Alles is welkom.
Programma: Zitmeditatie, loopmeditatie, een korte dharmalezing, stembevrijdings-oefeningen, mantra's, en liedjes van Plum Village en meer.
Datum: 6 november 2016 (10:00 – 17:00)
Locatie: Stoutenburg (bij Amersfoort)
Kosten: 10 euro + dana
Aanmelden: jrijsenbilt@hetnet.nl, graag voor 1 november

Retraites
Stilteretraite in De Maanhoeve

In dit weekend zijn we stil. Stilte helpt ons om dichter bij ons innerlijk beleven te komen. Het is een inspirerende ervaring om stilte te oefenen op de boerderij met de dieren, loopmeditatie te doen in de nieuwe spirituele stiltetuin met de Lemniscaattuin, het labyrint en de yin-yangtuin. Stilte is de kortste weg naar geluk.
Data: 11 – 13 november 2016 (19:00 – 17:00)
Locatie: De Maanhoeve, Exloërveen
Kosten: 150 euro + dana.
Info en inschrijven: info@demaanhoeve.nl

De Bodhisattva's in onszelf

In dit weekend onderzoeken we hoe we onze Bodhisattva-kwaliteiten kunnen herkennen en voeden.
Het weekend is toegankelijk voor iedereen en wordt gefaciliteerd door Marjolijn van Leeuwen (dharmaleraar) en Maria Ruiters, Orde van Interzijn.
Data: 18 – 20 november 2016 (19:00 – 17:00)
Locatie: Vriendenhuis Nooitgedacht
Kosten: 60 euro (inclusief eten) + dana
Aanmelden: online.
Contact: liaprogramma@aandacht.net

Geweldloze communicatie

In deze retraite gaan we diepgaand in op de Vierde van de Vijf Aandachts-oefeningen: liefdevol spreken en aandachtig luisteren. We delen onze ervaringen als startpunt voor verder leren. We onderzoeken het model van geweldloze communicatie.
Begeleiders: Tineke Spruytenburg (aspirant-dharmaleraar) en Albertine Smit
Data: 25 – 27 november 2016 (19:00 – 17:00)
Locatie: Vriendenhuis Nooitgedacht
Kosten: 60 euro + dana.
Info: Intcom@home.nl of mobiel 06 40398834 (Albertine Smit)
Inschrijving: liaprogramma@aandacht.net

Stilteweekend

Wat is dana?

Dana – vrijgevigheid – heeft een lange geschiedenis in boeddhistische gemeenschappen, als een spirituele beoefening en als een manier om geld in te zamelen. Dana is een gift, geschonken vanuit het hart, in overeenstemming met ieders mogelijkheden en omstandigheden. Door middel van dana zorgen we ervoor dat de vruchten van de beoefening ook in de toekomst voor anderen toegankelijk zijn. Dana is een vrijwillige donatie die wordt gegeven als blijk van waardering voor onderricht en voor de plek waar samen geoefend wordt.

In dit stilteweekend volgen we de natuur in het stoppen en rusten. We gaan met onze aandacht naar onze ademhaling, uit de drukte in ons hoofd en uit de vaak onnodige gedachten en woorden.
Data: 16 – 18 december 2016 (18:00 – 16:00)
Begeleiding: Hilly Bol, dharmaleraar
Locatie: Conferentiecentrum Bosoord in Loenen.
Kosten: 210 euro (160 euro voor studenten)
Inschrijven: start 1 november online
Info: liaprogramma@aandacht.net

55-plus - weekendretraite

In deze cursus nemen we een vierdaagse 'monastieke time-out': we zullen tot rust komen en diep kijken in onze levens en onze omgeving. We zullen reflecteren op zowel de moeilijkheden die we tegenkomen als op de prachtige mogelijkheden die zich voor ons openen in deze fase van ons leven.
Data: 1 – 4 december 2016 (16:00 – 14:00)
Locatie: EIAB (Duitsland)
Begeleiding: Jan Boswijk, dharmaleraar
Cursustaal: Engels (Jan verstaat Duits, Nederlands en Frans)
Info: info@eiab.eu
Aanmelding: www.eiab.eu

Kerstretraite

'Op De Maanhoeve zijn met Kerst is een bijzondere en liefdevolle ervaring' is wat we regelmatig horen van deelnemers. Samen in aandacht te zijn bij het zitten, lopen, luisteren, de schapen hoeden, brengt ons naar ons hart en helpt ons de liefde in ons te laten stromen. Ook een heerlijk kerstdiner is onderdeel van het programma.
Data: 24 – 26 december 2016 (17:00 – 17:00)
Locatie: De Maanhoeve, Exloërveen
Kosten: 195 euro + dana
Info en aananmelding: info@demaanhoeve.nl

Gezinsretraite

De laatste retraite van het jaar is elk jaar gereserveerd voor gezinnen met kinderen. Voor veel gezinnen is het een waardevolle afsluiting van het jaar. Samen oefenen met je kinderen, de stilte ervaren en plezier maken blijft voor veel mensen een hoogtepunt. Onze dochter en zoon, Jolanda en Gerhardt verzorgen ook dit jaar op hun zo creatieve en muzikale manier het kinderprogramma.
Data: 28 – 30 december 2016 (17:00 – 17:00)
Locatie: De Maanhoeve, Exloërveen
Kosten: 170 euro (volwassenen); 30 euro (kinderen van 5 t/m 11 jaar); 55 euro (tieners)
Info en aanmelding: info@demaanhoeve.nl

Retraites en dagen van aandacht in 2017

Het pad van liefde en begrip
3 weekends BasisBoeddhisme

In deze serie van drie weekends wordt boeddhistisch basisonderricht doorgegeven, en op een zo praktisch mogelijke manier uitgelegd. De weekends – alleen als serie te volgen – zullen de vorm hebben van korte retraites in de traditie van Thich Nhat Hanh. Aandacht zal o.a. worden gegeven aan onderwerpen als omgaan met woede, verdriet, eenzaamheid en geïsoleerdheid, maar ook aan het beleven van plezier, vreugde en vrijheid.
Data: 20 – 22 januari; 24 – 26 februari; 24 – 26 maart 2017 (20:00 – 16:00)
Locatie: Boswijk Instituut, Doorn
Begeleiding: Jan Boswijk, dharmaleraar
Zowel beginners als gevorderden kunnen meedoen.
Kosten: 380 euro + dana
Inschrijven: www.centrumboswijk.nl (Telefoonnummer: 0418 56 2233)

Sangha-opbouwweekend

Data: 10 – 12 maart 2017
Locatie: Bosoord in Loenen
Begeleiding: Hilly Bol en Françoise Pottier, dharmaleraren

De Vijf Aandachtsoefeningen

Vijf verdiepingsdagen, gevolg door een ceremoniedag
Data: 4 maart, 8 april, 6 mei, 10 juni, 15 juli, 16 juli 2017 (ceremonie)
Begeleiding: Paula van Pijpen, Elly Woertman en Carla Schoenmakers
Locatie: het Vriendenhuis in Tricht

Boeddhisme in het dagelijks leven

Zeven studiedagen die als geheel of afzonderlijk te volgen zijn.
Data: 21 januari, 4 maart, 20 mei, 17 juni, 10 september, 14 oktober, 15 november 2017.
Begeleiding: Cuong Lu, Hilly Bol, Jan Boswijk, Tineke Spruytenburg
Locatie: Stoutenburg (bij Amersfoort)

Soetrastudie

Drie studiedagen onder begeleiding van Marjolijn van Leeuwen of Hilly Bol, dharmaleraren
Data: 18 februari, 8 april en 16 september 2017
Locatie: Stoutenburg (bij Amersfoort)

Tour Nederlandse monniken en nonnen

❍ *Nederlandstalige retraite*

Data: 11 – 14 mei 2017
Locatie: Beukenhof, Biezenmortel

❍ *Mindfulnessdag*

met de monniken en nonnen van Plum Village, in Nederland of Vlaanderen
Data: 20 mei; 21 mei 2017

❍ *Familieretraite*

Het gezin als Sangha
Data: 25 – 28 mei 2017
Locatie: EIAB, Duitsland

Nederlandstalige zomerretraite

Data: 14 – 19 augustus 2017
Begeleiding: senior-dharmaleraren van de Plum Village-gemeenschap
Locatie: EIAB (Duitsland)

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Dave Hoppema, Daan Karsten, Merel Leene, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier en Ellen Scholten.
Redactieadres: E-mail: redactie@aandacht.net
Adres administratie
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata
(onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- *Klankschaal* nr 52: **1 december 2016** / februari 2017
  Thema: Bewust ouderschap
- *Klankschaal* nr 53: **1 april 2017** / juni 2017
- *Klankschaal* nr 54: **1 augustus 2017** / oktober 2017.

We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over de thema's en over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak.** Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Stichting Leven in Aandacht vraagt van haar donateurs een jaarlijkse bijdrage van tenminste 25 euro bij een eenmalige donatie en 20 euro per jaar bij afgifte van een doorlopende machtiging. Meer mag natuurlijk ook! Als donateur steun je de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvang je *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening:
NL52 INGB 0006 8390 39 (BIC: INGBNL2A), t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen. Voor meer informatie over de activiteiten van de Stichting Leven in Aandacht, zie www.aandacht.net.

Boeken bestellen bij Stichting 'Vrede Leven'

Wil je meerdere boeken van Thich Nhat Hanh tegelijk bestellen? Bestellingen vanaf vier boeken doe je door te mailen naar boeken@aandacht.net. Wij nemen dan contact met je op voor de verdere afhandeling en betaling. De boeken worden thuisgestuurd. Het netto resultaat komt dan helemaal ten goede van de Stichting en als je op deze manier bestelt, draag je bij aan het verspreiden van het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh, en aan Sangha-opbouwprojecten.



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net

LOVE MEDITATIONS

1. May I be peaceful, happy and light in body and mind.
2. May I be safe and free from accidents
3. May I be free from anger, unwholesome states of mind, fear and worries
4. May I know how to look at myself with the eyes of understanding and love
5. May I be able to recognize and touch the seeds of joy and happiness in myself
6. May I be able to identify and see the sources of anger, craving and delusion in me
7. May I learn how to nourish myself with joy each day
8. May I be able to live fresh, solid and free
9. May I not fall into the state of indifference, or be caught in attachment and aversion.

May he (she) be...
May all beings be...

Het tekst boven is van de hand van Thich Nhat Hanh. Hierna de vertaling.

Moge ik vreedzaam, gelukkig en licht zijn in mijn lichaam en geest.
Moge ik veilig zijn en vrij van onrecht.
Moge ik vrij zijn van woede, conflicten, angst en vrees.

Moge ik leren naar mijzelf te kijken met de ogen van liefde en begrip.
Moge ik in staat zijn de zaadjes van vreugde en geluk in mijzelf te herkennen en ze aan te raken.
Moge ik leren de oorzaken van woede, begeerte en misleiding in mijzelf te herkennen.

Moge ik weten hoe de zaadjes van vreugde in mijzelf te voeden, elke dag opnieuw.
Moge ik in staat zijn om te leven met een frisse, stabiele en vrije geest.
Moge ik vrij zijn van gehechtheid en afkeer, maar niet onverschillig zijn.



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Wil je De Klankschaal *thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30*

Nederlands Boeddhistisch Archief
Nijenburg 96
1081 GG AMSTERDAM
<0000164282351-X-ASV077-X-1*1-3/1-SND
8 2 //AAND/43A/164-1034